Los pioneros en alimentación, salud y vida natural

integral

www.larevistaintegral.net

n.º 534 • 5,95 €

VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

CUIDA TUS HUESOS

36 preguntas para enamorarte

EL MITO DEL EJERCICIO PARA PERDER PESO

Plantas silvestres comestibles

Oh, la la chocolat

Constelaciones familiares

CUADERNO DISIDENTE

IA: LA INVASIÓN ALGORÍTMICA - Jordi Pigem

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

PATATAS FRITAS (+) SANAS · FLUOR EN EL AGUA · HORCHATAS
WU WEI · YOGA ASHTANGA · SITOPÍA · LEVANTAR EL ÁNIMO

00534
8 414090 251228

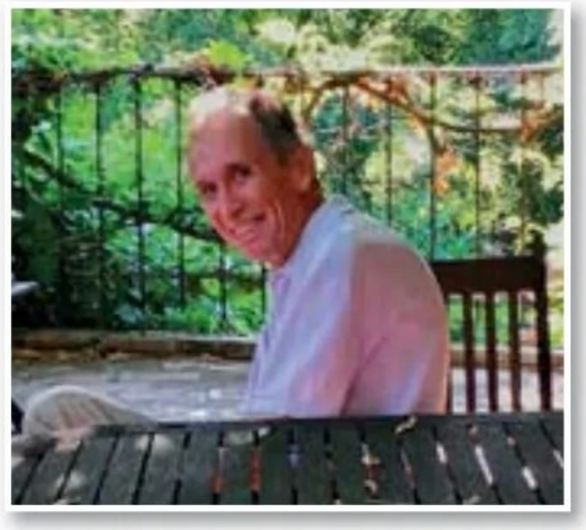
lanzarotecaliente.com

Tu salud y bienestar al día con la Medicina natural

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA • ECOLOGÍA
NATURISMO • PSICOLOGÍA HUMANISTA

Un nuevo estilo de vida con los pioneros en alimentación, salud y vida natural

Connecor
REVISTAS, S.L.



Jaume Rosselló-Manetas
Director de Integral

La vida fácil

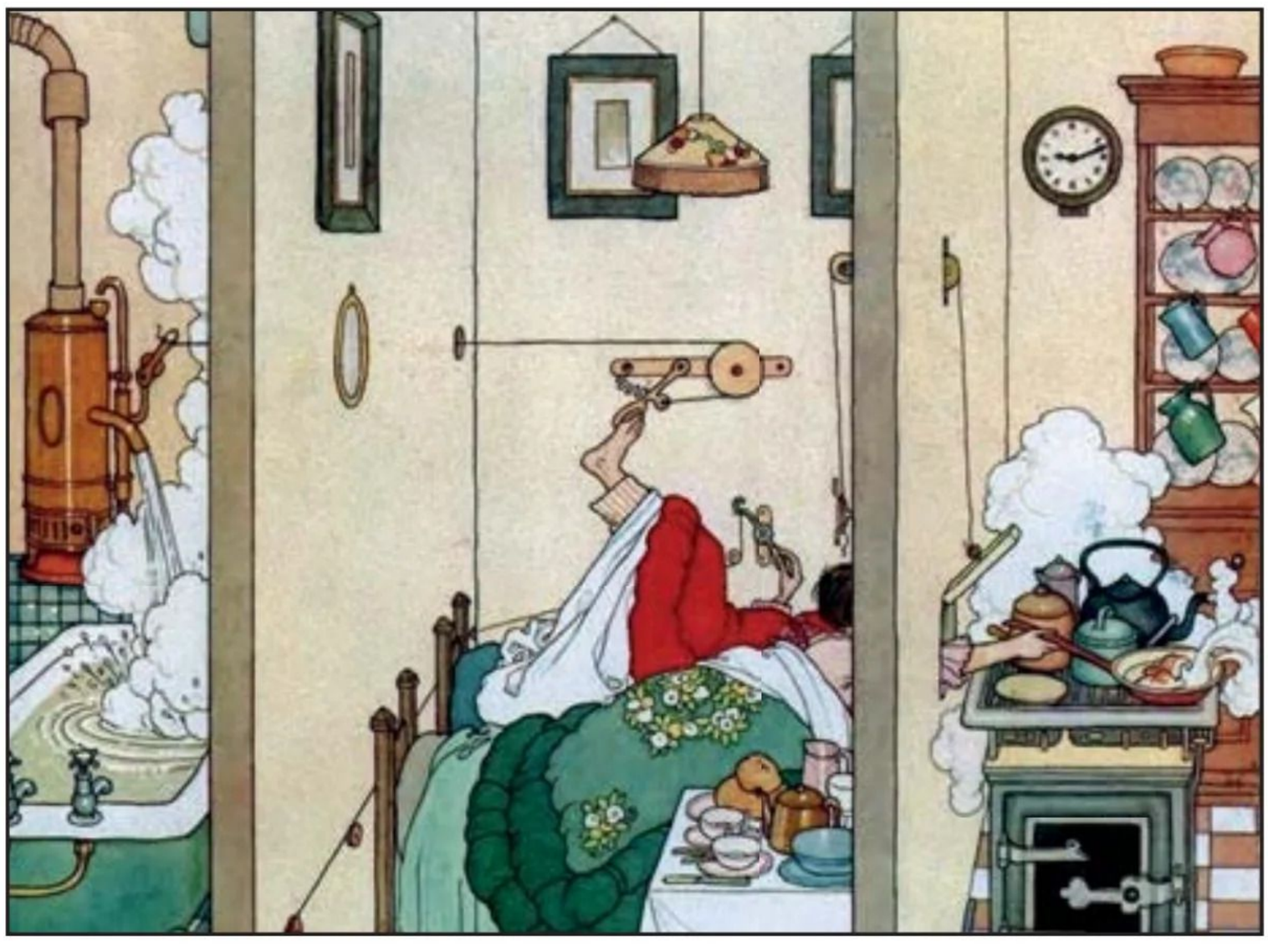
Cada día recibimos centenares de «notas de prensa» (es decir, «propaganda») de los «gabinetes de comunicación» (antes agencias de publicidad y márketing). Una parte de esas «noticias» son para dar a conocer un producto (como los cosméticos para la piel) o un servicio (como el fitness). Hay otra gran utilización: el *greenwashing*, es decir, las *comunicaciones* que ayudan lavar la imagen de sostenibilidad a las empresas (ver Integral 501). Leemos, en uno de tantos informes:

«Ball Corporation publica su informe financiero y de sostenibilidad de 2023, que remarca el compromiso de ser el proveedor de envases de aluminio elegido para avanzar en los objetivos de sostenibilidad de sus clientes. (…) Este último año se ha presentado para nosotros como una oportunidad para centrarnos por completo en ser el líder en envases de aluminio sostenibles con un porfolio de productos en crecimiento». El presidente y CEO habla de aportar valor aprovechando su experiencia en fabricación, mejorando la eficiencia, etc. Y el informe detalla el porfolio global de latas y botellas de aluminio que satisfacen las necesidades de sus clientes de bebidas, productos de cuidado personal y para el hogar en su búsqueda de soluciones de envasado innovadoras y sostenib…»

¿Sostenibles? ¿Cómo les dices que lo de las latas de usar y tirar ha de terminar, que esa es una de las actividades para considerar en el necesario decrecimiento? Te hablarán de las familias que se sostienen con este trabajo, te dirán que porqué les eliges a ellos, si no son los peores. Les dirás que, por ejemplo, hay que solucionar lo del cambio climático. Te dirán que su actividad es casi neutra en CO_2 (¡y que son casi ecologistas!). Y así todos. Cada día, todos los días.

También podemos recordar el ideal de vida fácil que expone esta viñeta del dibujante W. Heath Robinson (1872-1944). De ahí venimos.

Esperamos que las propuestas de este mes os sean útiles. ¡Salud!



integral

DIRECTOR:
Jaume Rosselló-Manetas
jaume@primotempo.net

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
María Arenal

COLABORADORES:
Dr. Josep Lluís Berdonces (médico y fitoterapeuta), Mercè Blasco (nutricionista) Dra. Carme García (médica y psicoanalista), Blanca Herp, Francesc Miralles (escritor), Mercè Passola (cocina cruda), Jordi Pigem (filósofo), Patricia Restrepo (Instituto Macrobiótica), Dr. Pedro Ródenas (médico naturista), Anna Solyom (terapeuta corporal), Laura Torres, Dr. Frederic Vinyes (médico naturista)

DIRECCIÓN COMERCIAL
Joan R. Cabarrocas
+34 675 687 149

SUSCRIPCIONES, NÚMEROS ATRASADOS Y ATENCIÓN AL CLIENTE
91 712 00 32 / 661 605 564
suscripciones@connecorrevistas.com

VUESTRA OPINIÓN:
direccion@primotempo.net

FOTOGRAFÍA
Thinkstock, Shutterstock, SXC, archivo PT.

UNA PUBLICACIÓN DE
Connecor REVISTAS, S.L.

DISTRIBUCIÓN
Boyaca, S.A.
M-206, km 4,5 28890 Madrid
Tel: 902 548 999

IMPORTADOR EN MÉXICO:
C.I.R.S.A., S.A. DE C.V.
Distribuidor: Ibermex, S.A. DE C.V.

IMPRESIÓN
MONTERREINA
Revista impresa en papel ecológico libre de cloro, estucado.

IMPRESO EN ESPAÑA
Sobreprecio para Canarias: 0,15 €
Depósito Legal: B-31664-78.
09/24
ISSN 2013-892x

PEFC
PEFC/14-38-00015

Reservados todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total o parcial por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabados o cualquier otro sistema, de los artículos aparecidos en este número sin la autorización expresa por escrito del titular del copyright.

CONTROLADA POR

Sumario

Nº 534

Correo del Sol

Baterías de arena 06
El estrés y la ansiedad 07
Matriculan cuatro ovejas para evitar el cierre de un aula 07
Una "esponja" reutilizable 08
Procesionaria del pino y mascotas 10
Cesta ecológica 20

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

El arte de vivir

Horchata de chufa 78
Levantar el ánimo 80
Yoga para tod@s 82
Consultorio de Integral 84
El huerto en julio 88
La energía de las piedras 90
Wu Wei 92
Cineterapia 94
Actualidad Editorial 96

Reportajes

¿Por qué tiene flúor el agua? 12
Patatas fritas sanas!!! 14
Escuela para jaguares 16
Sitopía 18
Vida después de la muerte 22
Plantas silvestres comestibles 28
Sabrosas recetas veganas 32
Oh la la chocolat 38
Cuidar los huesos 44
Dieta, ejercicio y obesidad 48
36 preguntas para enamorarse 54
Miguel Servet 58
Cuaderno disidente-Libertad o tiranía 62
Cuaderno disidente - Conciencia o colapso 64
Constelar la vida 70
Mitos - Hércules 74

Correo del Sol
LA ACTUALIDAD DE UN PLANETA VIVO

Las baterías de arena pueden ser la próxima frontera en energía renovable

¿Podría la simple arena de la playa ser la próxima frontera en energía renovable? Todo apunta a que las baterías de arena podrían revolucionar la energía limpia, y ya están calentando hogares en Finlandia.

La arena de la playa. Un posible avance innovador, para implementar fuentes renovables como la energía solar y eólica, gira en torno a un recurso inesperado pero abundante: la arena de la playa. Las baterías de arena representan un enfoque emergente para el almacenamiento de energía, particularmente eficaz para aprovechar y retener energía de fuentes intermitentes como la solar y la eólica.

Baterías de arena. La arena, tiene la capacidad física de almacenar calor a altas temperaturas, lo cual la convierte en un medio excelente para la retención de energía. Además, permite acumular y liberar calor de manera eficiente según sea necesario. Requiere calentar arena a altas temperaturas utilizando el excedente de energía generado a partir de fuentes renovables. Este calor almacenado se puede convertir nuevamente en energía cuando sea necesario.

Este sistema aprovecha las propiedades térmicas de la arena para crear una batería natural, que puede ofrecer tanto soluciones de calefacción como generación de electricidad. Como señala Patrick Davenport, del Laboratorio Nacional de Energía Renovable (NREL, en EE.UU.), "los silos de arena y hormigón con aislamiento refractario son materiales muy económicos que pueden conducir al almacenamiento de energía a bajo coste".

En *Polar Night Energy*, los pioneros de Finlandia, han implementado una batería de arena para calefacción residencial y comercial. También está *EnergyNest* en Noruega, que se especializa en almacenamiento de energía térmica utilizando principios similares.

El uso de arena para almacenar energía ofrece múltiples beneficios: es abundante, de bajo costo, ecológico y puede almacenar calor durante largos períodos. Esto hace que la arena sea otra opción para mejorar la estabilidad de los sistemas de energía renovable y suministrar energía fiable, incluso en épocas de poca luz solar o viento.

Pruebas del potencial. La tecnología de baterías de arena se está probando y utilizando actualmente en diversos proyectos en todo el mundo, lo cual demuestra su viabilidad. Además, destaca su escalabilidad e integración en las infraestructuras energéticas existentes. Desarrollar e implementar tecnología de baterías de arena a gran escala es potencialmente revolucionario, pero requiere todavía importantes esfuerzos de investigación y desarrollo.

El estrés y la ansiedad en 4 bloques

¿Cómo gestionar la ansiedad?
Xavi Regenera (@xaviregenera) comparte estos 4 bloques de técnicas que ayudan a manejar tanto el estrés como la ansiedad.

1. Atención. Para neutralizar la ansiedad puedes emplear técnicas que te permitan encontrar el foco y eliminar los pensamientos ansiosos. Para ello:
✔ Practica la meditación.
✔ La respiración consciente.
✔ Y trabaja la visualización.

2. Creatividad. Para canalizar estos pensamientos no hay nada mejor como:
✔ Pintar, dibujar, colorear.
✔ Trabajar en algún proyecto de tu hogar, por ejemplo, la jardinería o reparando algún objeto.
✔ Y el movimiento físico: bailar, jugar, etc.

3. Reflexión. Identificar cuándo y dónde tus niveles de ansiedad aumentan es clave para reducir, lo máximo posible, esas situaciones. Para ello:
✔ Escribe un diario.
✔ Ten una lista con todas las tareas finalizadas (Ta Dah).
✔ Y háblalo, comunícalo con personas de confianza o con profesionales.

4. Estilo de vida, que te va a ayudar a reducir o eliminar todos esos comportamientos ansiosos a través de:
✔ Una alimentación saludable.
✔ Rodearte de relaciones sanas.
✔ Practicar ejercicio físico de manera regular.

Matriculan cuatro ovejas para evitar el cierre de un aula

Una escuela francesa ha decidido cubrir cuatro plazas con estos animales para llegar al mínimo necesario de alumnos para mantener la quinta aula abierta. John Deere, Valériane Deschamps, Phil Tondus y Marguerite Duprès son los nombres falsos que han elegido para matricular a cuatro ovejas en una escuela de la región de Lorena, en Francia. De este modo, el centro ha llegado al número mínimo de alumnos que necesitaban para evitar el cierre de una de las aulas. El despoblamiento, que también afecta a muchos pueblos de Francia, condiciona la continuidad de las escuelas rurales. Si no hay niños, los centros cierran. En esta ocasión, una de las cinco aulas de aquella escuela lorenesa se habría clausurado porque no llegaba al mínimo de inscritos que exige el ministerio de Educación francés.

Las ovejas matriculadas son reales, forman parte del rebaño de una de las familias de la escuela, y desde la asociación de padres y madres del centro aseguran que «si cuentan a los niños como si fueran ovejas, hemos decidido ir hasta el extremo del absurdo para preservar la escuela».

Las nuevas alumnas del centro fueron recibidas con mucha emoción y alegría por parte de los niños y niñas. Las han trasladado a una zona anexa a la escuela.

CON CELULOSA Y ESPIROPIRANO

Una "esponja" reutilizable para absorber derrames de petróleo

Un equipo de investigadores desarrolla una "esponja" reutilizable, capaz de absorber los derrames de petróleo marino, incluso en las frías aguas del norte.

Utilizando nada más que luz, científicos canadienses han desarrollado un material orgánico inteligente que puede tanto absorber derrames de petróleo del agua como repelerlo. El material se puede utilizar como una esponja para limpiar rápidamente los derrames de petróleo marino antes de que el petróleo llegue a la costa y se mezcle o envenene la arena, la vegetación y la vida animal.

Absorber derrames de petróleo. Este material especial, llamado aerogel CNF-SP, combina un material biodegradable a base de celulosa con una sustancia llamada espiropirano.

El espiropirano, un material sensible a la luz, tiene una propiedad «conmutable» única que permite que el aerogel pase de ser absorbente de aceite a repelente de aceite, como una esponja de cocina que se puede usar para absorber y exprimir agua.

«Una vez que se agrega espiropirano al aerogel, después de cada uso simplemente cambiamos las condiciones de luz», explica Baiyu Helen Zhang, profesora y catedrática de investigación de Canadá en la Memorial University, Terranova.

«Utilizamos el aerogel como absorbente de aceite bajo luz visible. Después de la adsorción del aceite, cambiamos la condición de luz a luz ultravioleta. Este *interruptor* ayuda a la esponja a liberar el aceite».

El material sigue absorbiendo y liberando aceite, incluso cuando la temperatura del agua baja, según Xiujuan Chen, profesor asistente de la Universidad de Texas, Arlington. «Esto es muy útil para las temporadas frías de invierno, particularmente en Canadá».

Altamente efectivo. Parte de la investigación se realizó en *Canadian Light Source*, un centro de investigación nacional que posee uno de los microscopios sincrotrón más sofisticados del mundo. Al usarlo, pudieron garantizar que el aerogel CNF-SP fuera altamente efectivo en temperaturas frías, lo que sería absolutamente necesario en las circunstancias de un derrame de petróleo en aguas territoriales canadienses.

En este mismo centro, un equipo australiano-canadiense descubrió una manera de convertir desechos mineros en suelo cultivable, y ya se está utilizando para cultivar maíz y sorgo. Y otro equipo, estadounidense, tomó fósforo contaminante de aguas residuales y lo infundió en un superalimento para el suelo llamado biocarbón.

SUSCRÍBETE A

integral

12 números por sólo 53,55 €

www.connecorrevistas.com

SUSCRÍBETE POR TELÉFONO: 91 712 00 32 / 661 605 564
POR CORREO ELECTRÓNICO: suscripciones@connecorrevistas.com
SUSCRIPCIÓN PARA ESPAÑA: 53,55 €, EUROPA: 100,55 €, RESTO DEL MUNDO: 136,55 €
Dpto. de suscripciones. Apdo. de Correos 1051. 28108 Alcobendas, Madrid

MENSAJE SOBRE LA PROTECCIÓN DE DATOS DEL SUSCRIPTOR: Según su solicitud y lo dispuesto en la Ley Orgánica de Protección de Datos, y con el objetivo de prestarle nuestro mejor servicio, KONECOR únicamente conservará sus datos con el fin de hacerle llegar información comercial sobre publicaciones, productos y promociones que puedan ser de su interés por cualquier medio, incluido el correo electrónico y/o medio equivalente. Si no desea que este tratamiento se produzca, puede ud. ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que KONECOR le reconoce dirigiéndose por escrito, junto con una fotocopia de su DNI, a nuestras oficinas: KONECOR, Dpto de suscripciones, Apartado de Correos 1051, 28108, Alcobendas, Madrid.

Procesionaria del pino y mascotas

LOS VETERINARIOS ADVIERTEN SOBRE LOS RIESGOS LETALES DE LA 'PROCESIONARIA DEL PINO' PARA LAS MASCOTAS

• Las condiciones climatológicas de los últimos años están causando que estas orugas aparezcan cada vez más temprano, entre los meses de febrero y abril

• En caso de contacto, se debe lavar la zona afectada con agua caliente y llevar de forma urgente el animal al veterinario: un buen diagnóstico y una rápida actuación son cruciales

La Organización Colegial Veterinaria (OCV) advierte a los dueños de animales de compañía, especialmente de los perros, sobre los riesgos letales que puede tener la oruga, comúnmente conocida como la 'procesionaria del pino' (*Thaumetopoea pityocampa*) para las mascotas, cuando pasean por parques o espacios forestales con esta conífera.

Las condiciones climatológicas de los últimos años están causando que estas orugas aparezcan cada vez más temprano, entre los meses de febrero y abril. La sequía y las altas temperaturas provocan que avance su metamorfosis, lo que acelera el ciclo de 'la procesionaria del pino', de manera que su presencia resulta cada vez más frecuente en gran parte de las masas de pinar del país.

"El cuerpo de este insecto está recubierto por unos 500.000 pelos urticantes denominados tricomas que contienen una toxina termolábil llamada Thaumatopina, que puede provocar serios problemas para la salud, tanto de personas como de animales, e incluso la muerte en estos últimos", señalan desde la OCV.

Estos pelos urticantes se desprenden y flotan en el aire, lo que puede ocasionar irritación de ojos, oídos, nariz y garganta. Los veterinarios explican los principales síntomas que puede manifestar el animal según el nivel de contacto: picor interno, hipersalivación, inflamación de la lengua, irritación de la piel, excitación exagerada o incluso vómitos .

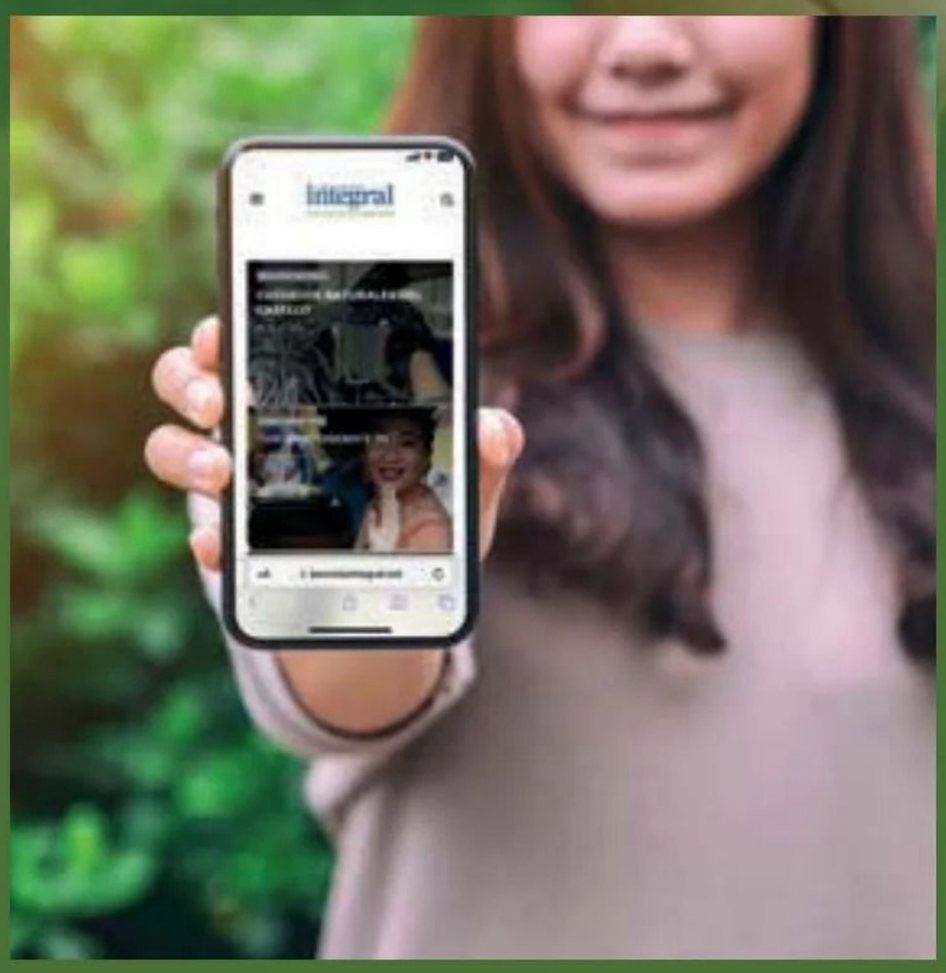
No obstante desde la Organización informan que «el objetivo no debe ser en ningún caso la erradicación de esta oruga, ya que es el alimento de numerosos animales insectívoros, pero sí debemos establecer medidas de prevención y control cuando se produce la bajada masiva de los árboles al suelo, lo que agrava los riesgos y puede llegar a ser una plaga».

Tú, ¿qué votarás?

Ahora en tus manos...

integral

Actualizado cada semana



Nuevos contenidos en la web:
www.larevistaintegral.net

Connecor
REVISTAS, S.L.

¿Por qué tiene flúor el agua?

El Dr. Greger* repasa la historia, los beneficios y la seguridad de la fluoración del agua, y explica su cambio de opinión sobre este tema.

Salud dental, dieta vegetariana y dentífricos

Un metaanálisis de todos los estudios sobre las implicaciones para la salud dental de las dietas vegetarianas mostró un número significativamente menor de dientes cariados, dientes perdidos y número de dientes con empastes.

Pero uno de los estudios contradecía la tendencia y mostraba que los vegetarianos tenían más caries, debido a que eran significativamente menos propensos a elegir pasta de dientes con flúor (se apoyaban en el hecho de que los que sí utilizaban pasta de dientes con flúor tenían significativamente menos dientes cariados que los que no lo hacían).

Se cree que el flúor protege los dientes mejorando la estabilidad intrínseca de la estructura mineral del esmalte dental. Un metaanálisis reciente de casi 100 ensayos controlados aleatorizados de dentífricos con flúor en los que participaron más de 10.000 personas encontró "pruebas de alta certeza" de que los dentífricos con flúor reducen la caries dental significativamente más, tanto en niños como en adultos. Ahora bien,

¿Qué ocurre con la adición de flúor al suministro de agua?

Un consenso médico de autoridades de salud pública de todo el mundo ha considerado que la fluoración del agua a niveles adecuados es un medio seguro y eficaz de prevenir la caries a escala comunitaria. De hecho, los CDC, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de EE.UU., consideraron la fluoración del agua potable como uno de los diez mayores logros de la salud pública del siglo XX. Sin embargo, la fluoración del agua comunitaria ha sido durante mucho tiempo un foco de polémica y polarización. Los activistas contrarios a la fluoración subrayan que no existe ninguna necesidad dietética humana de fluoruro y sostienen que la fluoración del agua no es lo bastante eficaz como para justificar los costos, que pueden incluir riesgos para la salud.

El flúor

Es un elemento mineral de la corteza terrestre que se encuentra de forma natural en la mayoría de los suministros de agua. Esta es una de las razones por las que la fluoración ha resistido desafíos constitucionales. Los tribunales han dictaminado que, más que un medicamento añadido, el flúor puede considerarse un nutriente que se encuentra de forma natural en algunas zonas pero no en otras, y que la fluoración de los suministros de agua es simplemente una cuestión de igualar las condiciones, sobre todo para las comunidades pobres que pueden tener un acceso limitado a la atención dental. La fluoración puede definirse como "el ajuste al alza o a la baja del nivel de contenido de flúor en el agua potable hasta alcanzar un nivel óptimo, suficiente para prevenir las caries pero no suficiente para causar fluorosis", o cambios estéticos en los dientes.

Alrededor de 1930 en EE.UU. se dictaminó que el flúor podía alcanzar niveles en torno a 1 parte por millón

sin causar fluorosis grave. Algunas estadísticas señalaban menor presencia de caries y hoy muchos países fluoran su agua potable. Muchos otros tienen agua fluorada de forma natural o añaden flúor a la leche o a la sal de mesa.

Y entonces, el rechazo a la fluoración empezó casi inmediatamente.

Hoy las redes sociales actuales también están plagadas de mensajes contra la fluoración. Los estudios han revelado que el 63% de las publicaciones de Instagram relacionadas con el flúor podían clasificarse como antiflúor.

Y en países no fluorados...

¿Dónde se sitúa la ciencia respecto a la fluoración del agua? Se atribuye el pronunciado descenso de la caries dental en EE.UU. en la segunda mitad del siglo XX a la fluoración del agua, pero se observaron descensos similares en países no fluorados, atribuidos en gran parte a la amplia distribución mundial de dentífricos fluorados. Las mejores pruebas que disponemos proceden de estudios prospectivos con controles concurrentes, que comparan las tasas de caries a lo largo del tiempo en poblaciones fluoradas y no fluoradas. Hasta la fecha se han realizado más de 100 estudios de este tipo y, en general, la fluoración produce un 35% menos de dientes de leche cariados, perdidos u obturados y un 26% menos de dientes permanentes cariados, perdidos u obturados. Así pues, la fluoración comunitaria ayuda efectivamente a reducir las caries. La pregunta es: ¿a qué precio?

El agua naturalmente fluorada de cerca de dos partes por millón puede poner a los niños menores de nueve años en un mayor riesgo de fluorosis dental, y una vida entera con un consumo de agua de cuatro partes por millón puede causar fluorosis esquelética y aumentar el riesgo de fracturas óseas. Estos niveles se pueden encontrar en los cinturones naturales de fluoruro de la Tierra que se extienden desde Turquía a través de Irak, Irán y Afganistán hasta China y Japón.

Maduración del esmalte

La razón por la que la susceptibilidad a la fluorosis dental termina alrededor de los ocho años es porque es cuando se completa la maduración del esmalte, antes de que los últimos dientes permanentes terminen de erupcionar. Después de que los dientes se forman, la fluorosis dental ya no puede desarrollarse ni empeorar. Las autoridades de salud pública estadounidenses estimaron que menos del 10% de los niños desarrollarían la condición, y solo de forma más leve. Desde entonces, aprendimos que la prevalencia y gravedad de la fluorosis es mucho mayor de lo previsto. Cerca de un tercio de los niños estadounidenses ahora tienen alguna forma de fluorosis dental, con alrededor de uno de cada 30 que experimenta un caso de moderado a grave. Esto puede reflejar la exposición a múltiples fuentes de fluoruro que no se tuvieron en cuenta en los cálculos originales.

Patatas fritas (un poco más) sanas

INVESTIGADORES DE LA UNIVERSIDAD DE ALICANTE LOGRAN REDUCIR LAS SUSTANCIAS CANCERÍGENAS DE LAS PATATAS FRITAS

Un grupo de científicos de la UA crea un compuesto bioactivo que añadido al aceite vegetal elimina hasta un 85% de los residuos tóxicos que se generan en el proceso de freír.

Se trata de reducir las sustancias cancerígenas (acrilamidas) que se producen en el proceso de cocinado de las patatas fritas, a través de compuestos bioactivos que se han incorporado a aceites vegetales. El equipo formado por Borja Ferrández, Mar Cerdán y Antonio Sánchez, se ha centrado en las patatas fritas, por ser uno de los alimentos más populares en España y buscan ahora empresas con las que poder dar salida a estos productos. Es decir, dar el salto desde la fase de investigación a su aplicación en el mercado. Este trabajo ha sido uno de los diez proyectos seleccionados por el Centro de Gastronomía del Mediterráneo (Gasterra) de la UA.

Acrilamidas

La acrilamida es una sustancia química que se genera en alimentos que contienen almidón durante el proceso de cocinado, especialmente durante la fritura a temperaturas superiores a los 120 grados. A mayor tiempo al fuego, más acrilamida se genera. El director del proyecto, Borja Ferrández, explica que es este producto el que le da ese tono tostado y amarillento a las patatas. Por eso uno de los retos del trabajo es que el alimento obtenido tenga un aspecto que no genere el rechazo de una patata totalmente blanca, además del sabor. "Hemos encapsulado aceites esenciales con actividad antioxidante para añadirlo al aceite de fritura y así usarlo para reducir la concentración de la acrilamida de las patatas fritas", señaló Ferrández.

Riesgos sanitarios

La acrilamida está todavía catalogada por las autoridades sanitarias como "probable agente carcinógeno". En todo caso en todas partes se recomienda evitar su consumo.

Una de las soluciones es hacer en casa patatas fritas (no chips) en la freidora de aire, porque es más fácil controlar la temperatura y la calidad y cantidad de aceite (se embadurnan ligeramente).

Fernández señaló que «No pasa nada por tomarlo en pequeñas dosis en casa cada quince días, por ejemplo, pero al

final si hay un consumo prolongado, sí que nos podemos encontrar con situaciones de riesgo». Los investigadores han logrado reducir sus concentraciones en la fritura con excelentes resultados, hasta el punto de lograr que apenas haya diferencias tanto de aspecto, como de olor y sabor con los de otras patatas cocinadas al tipo tradicional.

Un 85% más sanas

A mayor tiempo al fuego más acrilamida se produce, por lo que otro de los objetivos perseguidos es reducir el tiempo de fritura. "En tres o cuatro minutos una patata puede estar bien hecha, en seis también, pero ya hay más cantidad de acrilamida". Por eso estas patatas fritas son más sanas, ya que las concentraciones de acrilamida se han logrado reducir hasta en un 85%.

Encapsulados en esencias naturales de tomillo o de clavo se introducen estos agentes bioactivos que buscan causar el efecto de reducir la toxicidad al actuar junto con el aceite de la fritura (cada producto ha tenido un resultado diferente de reducción). Este encapsulado tiene el mismo principio que, por ejemplo, los chicles, y sirve para proteger la mezcla y controlar la liberación de los fármacos encapsulados en betaciclodextrinas.

"Según los ensayos realizados, no interfieren ni en el color, ni en el sabor ni el olor." El equipo lo sabe a ciencia cierta, porque han comido las patatas fritas.

Comercialización

"Pero estamos en fase de investigación. Se han publicado artículos científicos y estamos pendientes actualizar los resultados del trabajo". Ahora tienen por delante una fase complicada: encontrar empresas interesadas para ponerlo en marcha y utilizarlo: "aplicarlo a empresas, plantas industriales donde se fabrican las patatas fritas de bolsa, o restaurantes de comida rápida, en donde se hacen muchas cantidades".

Hay que recordar que los riesgos no son sólo para las personas que comen las patatas, sino también para los trabajadores de los sitios donde se están preparando continuamente en grandes cantidades a lo largo del día, porque también lo está respirando. Incluso con las campanas extractoras, no se sabe hasta qué punto está garantizada seguridad.

También estudian cómo reducir los costes del proceso de sintetización de esos productos para mezclarlos con el aceite, pero se sabe que los beneficios para la salud superan con creces este coste económico.

Otros alimentos

Por el momento, los trabajos realizados se han centrado sólo en la patata porque es un producto que se consume mucho en España. "La acrilamida se forma en un compuesto que tiene hidratos de carbono y cuando se cocina a más de 120 ºC». Entre los productos en los que puede encontrarse están las patatas de fritas de bolsa, la tostada, la carne, productos de bollería y los cereales ricos en carbohidratos. Tras esta fase inicial de los trabajos ya llegará el tiempo a encaminarse a abordar otros productos. «Nos ha servido para guiarnos en la investigación el centrarnos en algo tan específico», dijo.

Gasterra: estudios entre la tradición y la innovación

La recuperación de hierbas y especies ya perdidas, la salida gastronómica de especies invasoras y la reutilización de residuos que producen restaurantes y otras empresas de alimentación. Son algunos de los proyectos de investigación que se han puesto en marcha desde el Centro de Gastronomía del Mediterráneo (Gasterra) de la Universidad de Alicante, explica su directora, Juana Jordá.

Con informaciones de J. A. Martínez.

Escuela para jaguares

Un santuario donde se les enseña habilidades para retornar a la vida silvestre

En Oaxaca, al sur de México, un equipo multidisciplinario tiene en marcha un programa para lograr que los félidos que han sido rescatados puedan retornar a su hábitat.

El programa está a cargo de la Fundación *Jaguares en la Selva* y se desarrolla en el Santuario del Jaguar *Yaguar Xoo* (abierto el año 2000), donde se han diseñado dos simuladores de vida silvestre para que jaguares y pumas aprendan a cazar y puedan sobrevivir por ellos mismos. En 2021 lograron liberar con éxito a dos jaguares, y actualmente trabajan para reintroducir a su hábitat a otros dos y a tres pumas.

Os ofrecemos un fragmento de su actividad (encontraréis el reportaje completo* en www.es.mongabay.com). Desde el punto de vista del veganismo, creemos que pone otro punto de vista al del adiestramiento de animales salvajes para que puedan vivir con humanos (prácticamente como mascotas), del que vemos muy a menudo ejemplos en las redes sociales. Forma parte de un debate amplio, desde luego.

Naturaleza salvaje

En los pastizales de Yagul, en los valles centrales de Oaxaca, al sur de México, un jaguar *(Panthera onca)* se abre paso entre mallas y arbustos. De golpe se detiene, baja la cabeza y aguza la mirada, acechante. Con los ojos fijos en su objetivo, se abalanza sigilosamente hacia él. Una breve carrera, un salto y ya tiene la presa entre sus mandíbulas.

Parecería una escena de caza en vida silvestre, pero en realidad se trata de un ejercicio planificado por un equipo de biólogos, veterinarios y etólogos. La presa no es un animal vivo, sino un costal de yute relleno con carne de pollo, colgado de lo alto de un poste.

El jaguar puede recuperar así los comportamientos de su antigua vida silvestre: debe prestar atención a su olfato para localizar su objetivo, usar sus garras y toda su musculatura para trepar el poste y, finalmente, aplicar su mordida y su peso para romper el mecate (cuerda) que ata el costal de pollo. Sólo así puede acceder al premio.

"Con este tipo de ejercicios se mantienen activos, disminuye el impacto del cautiverio y el sedentarismo, que de otra forma puede causarles estrés y obesidad", explica Víctor Rosas Cosío,

En 2016, Celestún Petén y Nicté Ha llegaron al santuario. A la derecha, la pareja en la actualidad

experto en jaguares y director de proyectos del Santuario, situado a 35 kilómetros de la ciudad de Oaxaca, al sur de México.

Por ahora, con este ejercicio se trata solamente de mantener saludable a Balam, un cachorro de jaguar rescatado en las inmediaciones de Matías Romero, Oaxaca: después de un año y medio en una pequeña jaula fue confiscado por las autoridades ambientales de México y llevado al Santuario del Jaguar.

Yaguar Xoo

Entre los objetivos del Santuario del Jaguar está el enseñar a diversas especies de felinos a regresar a su hábitat. La idea de que seres humanos enseñen a los jaguares a comportarse como jaguares parecería sólo una excentricidad de estos tiempos; en realidad forma parte de una tendencia de conservación, en la que animales incautados que han sido víctimas del tráfico de especies o que nacieron en cautiverio son reintroducidos a su hábitat. Existen programas científicos de reintroducción de especies que trabajan con ranas, orangutanes, leones, ajolotes (una salamadra mexicana), e incluso peces.

Simuladores de vida silvestre

De los casi 40.000 jaguares que vivían en el territorio de México a principios del siglo XX, en la actualidad solo quedan alrededor de 4.800. Una reducción de casi el 88% de la población causada por la caza ilegal, la matanza en represalia por las muertes de ganado y, principalmente, por la expansión de la agricultura y la ganadería en zonas forestales.

Históricamente, en México el jaguar se distribuía a lo largo de las sierras y costas del Atlántico y el Pacífico, desde Chiapas y Quintana Roo hasta Sonora y Tamaulipas, incluyendo un corredor a lo largo del Eje Neovolcánico que cruza el centro del país. Esta distribución se mantiene pero la pérdida de población y de hábitat han reducido el territorio del jaguar en un 40% y fragmentado lo que queda, aislando poblaciones y comprometiendo, entre otros elementos, su diversidad genética.

El lugar

Rodeados por vallas de casi cinco metros de altura cubiertas por plástico negro que impiden el intercambio visual entre el interior y el exterior, estos simuladores cuentan con madrigueras, colinas y hasta lagos artificiales donde incluso se reproducen sonidos ambientales del hábitat original. Ahí, los biólogos encargados del proyecto llegan a suministrar presas vivas similares a las que sirven de alimento a los jaguares en vida silvestre: desde conejos hasta pecaríes y venados cola blanca.

En ciclos que pueden ir de uno a cuatro años, dependiendo de factores como su edad, estado físico y conductual, los jaguares primero se familiarizan con la presencia de otros animales vivos y poco a poco desarrollan con ellos una relación de depredador y presa. En estas lecciones se ve de todo, desde jaguares intimidados por un pecarí (una especie de jabalí) o dañados por las patadas de un venado.

Los terrenos (de entre 5.000 y 6.000 metros cuadrados) están muy lejos de simular los 750 kilómetros cuadrados que un jaguar macho puede llegar a identificar como su territorio, pero sí se parecen a las áreas de crianza que estos animales pueden tener en vida silvestre.

El examen de admisión al simulador de vida silvestre es muy riguroso. No cualquier jaguar es candidato para el asilvestramiento y la liberación.

* Reportaje por cortesía de Mongabay, con informaciones de Juan Mayorga.

Sitopía

Alimentación global, alimentación local

LA REVOLUCIÓN ALIMENTARIA DE CAROLYN STEEL

Sitopía es un concepto que ha puesto en el mapa la escritora y activista Carolyn Steel. "Sitos" (alimento) y "topos" (lugar) nos habla de cómo una alimentación ecológica, local, artesana y más vegetal que animal... puede solucionar de un solo golpe muchos de los problemas a los que se enfrenta la Humanidad.

La alimentación globalizada, por el contrario, significa profundizar en las encrucijadas que provocan calentamiento global, pérdida de la biodiversidad, concentración del poder en pocas manos, problemas sanitarios de todo tipo, desertización rural, pérdida de soberanía alimentaria... Carolyn Steel estuvo en la reciente Feria BioCultura Barcelona con motivo de la presentación de su último libro, *Sitopía*, publicado en español por Ed. Capitán Swing.

"*Sitopía*" se podría considerar la continuación de "*Ciudades hambrientas*", un libro en el que Carolyn Steel ya exploraba cómo la manera en que los alimentos viajan a través del planeta ha dado forma a civilizaciones y megalópolis, pero creando problemas de todo tipo alrededor de lo agroalimentario.

"Las comidas largas producen vidas cortas". (Rabelais)

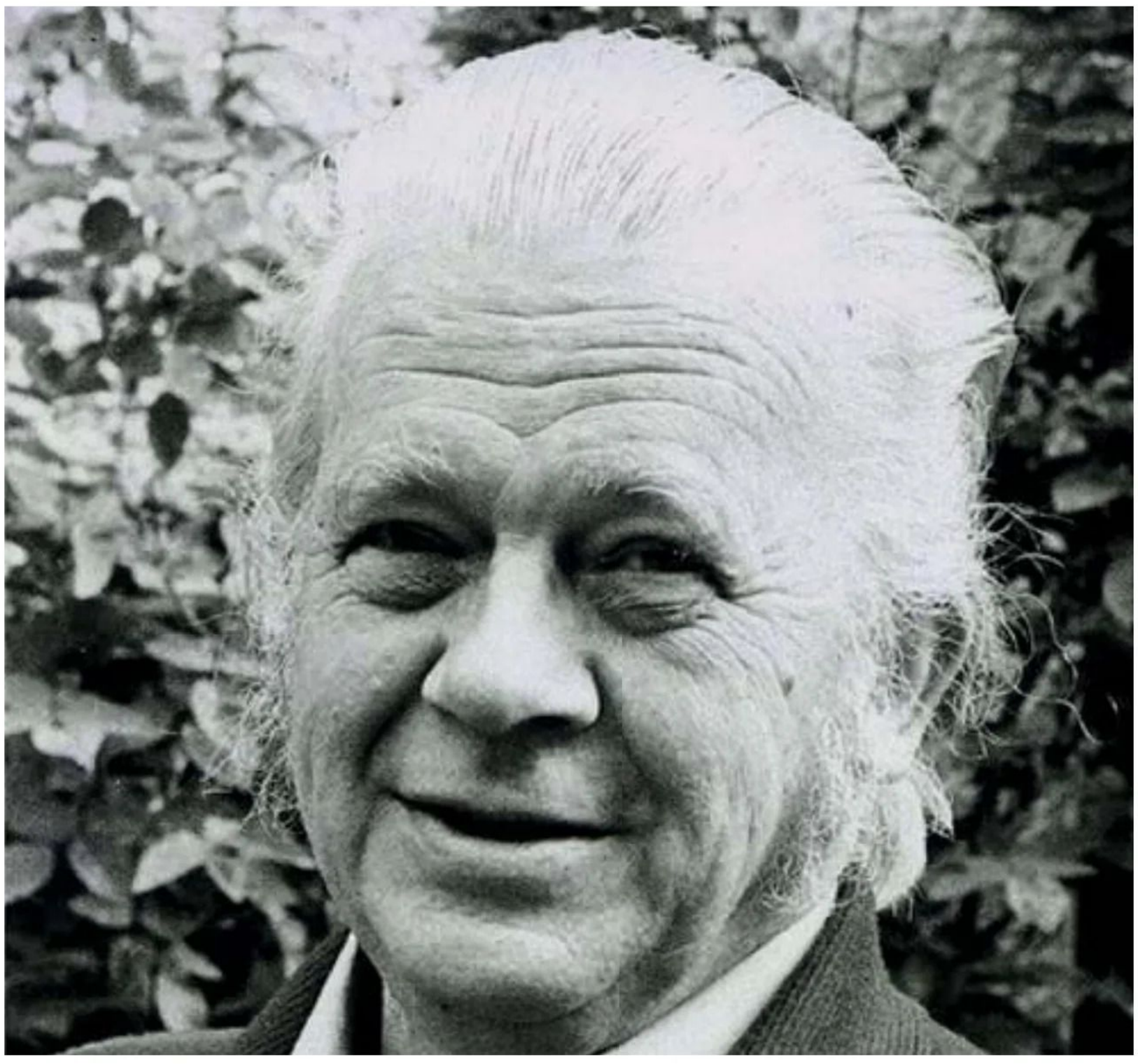
Saludable retorno

En "Sitopía" la autora indaga en el camino inverso, un cambio de modelo agroalimentario relocalizado que contribuye a solucionar los principales problemas a los que nos enfrentamos. "Como británica veo con cierta envidia los ejemplos de Francia, España, Italia o Portugal, países que han cuidado la cultura tradicional; pero como oráculo del futuro vengo a decirles que, si no conservan esa cultura de la comida, la acabarán perdiendo", ha afirmado Carolyn Steel.

La globalización conlleva la adopción de dietas que son nocivas para la salud de los consumidores y, también, para la salud de los ecosistemas y para la conservación de los rasgos culturales diferenciadores de cada zona del planeta.

Un plan desastroso y la alternativa

"En la cuestión de cómo debemos alimentarnos, a grandes rasgos hay dos



Ernst Fritz Schumacher (1911-1977), el autor de *Lo pequeño es hermoso* y *El buen trabajo*, entre otros títulos, anticipó la cuestión de la globalización. No se le hizo caso, y hoy el problema es mucho mayor.

La comida da forma a nuestras vidas

¿Y si hubiera una forma más sostenible de comer y vivir? Basándose en muchas disciplinas, así como en las historias de los agricultores, diseñadores y economistas que están rehaciendo nuestra relación con los alimentos, Sitopía nos ofrece una visión provocadora y estimulante para el cambio, y señala el camino hacia un futuro mejor. Se trata de una filosofía práctica basada en la comida, considerada como el medio más poderoso que disponemos para pensar de forma conectada en los numerosos dilemas a los que nos enfrentamos hoy en día.

Durante incontables milenios, la comida ha dado forma a nuestros cuerpos, vidas, sociedades y mundo. Sus efectos están tan extendidos y son tan profundos que la mayoría de nosotros ni siquiera podemos verlos; sin embargo, nos resulta tan familiar como nuestro propio rostro.

La comida es el gran conector, el bastón de la vida y su metáfora más fácil. Esta capacidad de abarcar mundos e ideas es lo que confiere a los alimentos un poder sin parangón. Se puede decir que la comida es la herramienta más poderosa para transformar nuestras vidas y el mundo... que no sabíamos que teníamos.

escuelas de pensamiento. La primera, y con diferencia la más poderosa, es la del *lobby* industrial. Este grupo sostiene que debemos acelerar nuestro dominio sobre la Naturaleza, utilizar de manera más inteligente los fertilizantes y los pesticidas, modificar genéticamente las plantas y los animales y aumentar la eficiencia de la producción siempre que sea posible", señala la escritora.

"Dicho de otra manera: tenemos que seguir con el Plan A, pero haciéndolo mucho mejor", asevera. La otra opción, según plantea la autora, es la del lobby orgánico. Cuyo mensaje se mueve en las coordenadas totalmente opuestas al Plan A. Según el universo ecológico, que es el que apoya Steel, "necesitamos un Plan B que consista en desarrollar y redescubrir maneras de trabajar en colaboración con el mundo natural para lograr una mayor fertilidad, diversidad, complejidad y resistencia del suelo en los ecosistemas que nos alimentan".

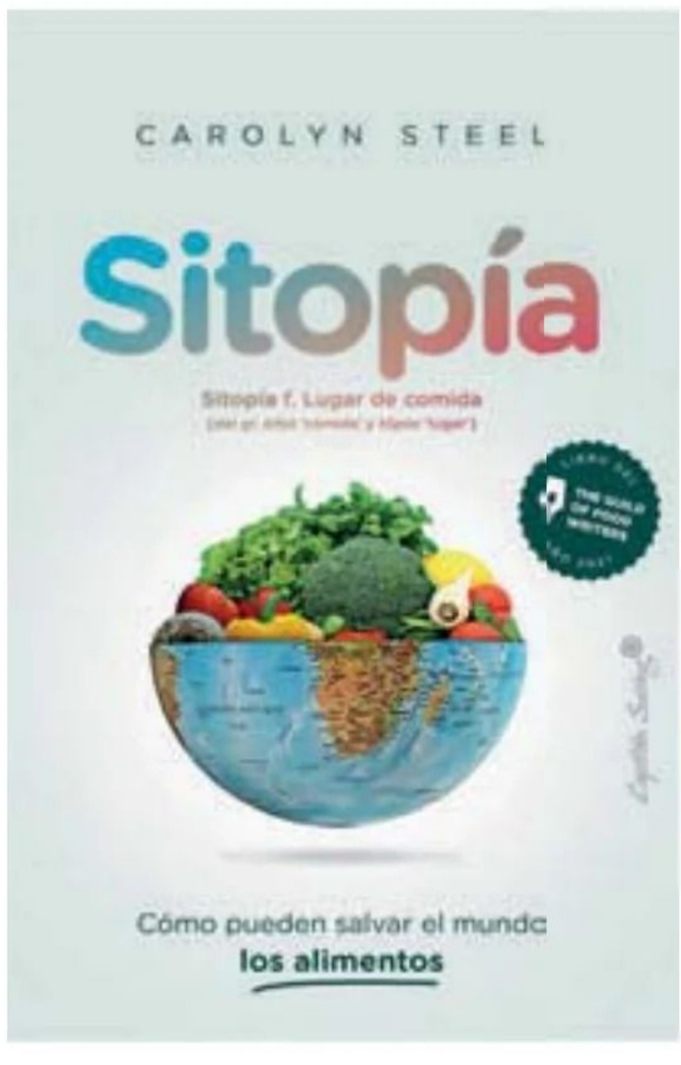
Beneficios prácticamente infinitos

Los estudios independientes señalan que las formas de producir en el Sur global, de forma orgánica, son más eficientes, ayudan a conservar la biodiversidad y tienen impactos positivos en la sociedad. "Los posibles beneficios de adoptar esa estrategia en todo el mundo son prácticamente infinitos. Podríamos reducir el consumo de agua y energía, las emisiones de gases de efecto invernadero, los pesticidas y la polución, y podríamos revertir algunas de las extinciones de especies que actualmente están en marcha", señala Steel. La autora cita en su obra números estudios científicos e informes de prestigiosas instituciones que "nuestra que la actual manera de comer supone una gran amenaza para la existencia, tanto de los seres humanos como del planeta".

Un mensaje necesario

Ángeles Parra, directora de BioCultura y presidenta de la entidad que organiza la feria, señala que "los libros de Carolyn Steel son manuales para el cambio agroalimentario que necesitamos. Su mensaje es muy necesario. Por eso la hemos traído a BioCultura Barcelona, porque necesitamos que este mensaje llegue a los medios y a las redes sociales y que arraigue en todos los rincones. Si seguimos al ritmo depredador de hoy, los escenarios futuros serán cada vez más distópicos. Conocer y aplicar las soluciones que propone Carolyn Steel es una inversión muy poderosa y necesaria para salvaguardar un futuro digno para las generaciones venideras".

Textos: Pedro Burruezo



Cesta ecológica

Los productos que aparecen este mes han sido seleccionados por el equipo de la revista Integral de entre todas las informaciones que recibimos. Si se trata de noticias de empresa, al final de cada texto se indica con la palabra «*Remitido*».

Calcio y ortigas

Este mes comentamos un poco la ortiga en la revista, una planta que es utilizada como remedio desde tiempos inmemorables. En Suiza se han encontrado restos que datan del siglo III a.C., en lugares lacustres de la época neolítica. Los antiguos griegos la llamaron "acalyphe" y los latinos "urtica" que significa "quemar", ya que los pelos de la ortiga pican y *queman* por el inocuo veneno que desprende la planta al entrar en contacto con la piel.

La ortiga es muy común en Europa, abunda en los montes y puede llegar a crecer hasta unos 2 a 2,5 metros. Es una planta reguladora del contenido de hierro del suelo: muy beneficioso para el resto de plantas que crecen cerca (porque la presencia de hierro es necesaria para la producción de clorofila).

La agricultura biológica emplea la ortiga como engrase, como protectora de las plantas y para activar la formación de compuesto. Las ortigas secas son igualmente un forraje excelente para los animales.

El Dr. Alfred Vogel ideó el Urticalcín, un complemento alimenticio en comprimidos hechos con jugo de ortiga fresca (muy rico en calcio asimilable por el organismo) y vitamina D3, que ayuda al funcionamiento óseo. Y en Bioforce utilizan ortigas frescas, provenientes de cultivos biológicos.

Perlas perfumadas

El primer detergente líquido moderno fue inventado en la década de 1930 por un químico alemán llamado Otto Rohm, si bien la primera versión líquida de jabón es anterior. Pues bien, casi cien años después, los ingenieros David Weiss y Lluís Montull se han propuesto darle una vuelta a la forma en la que se hace la colada. Su objetivo es que los consumidores puedan elegir una opción libre de plásticos para lavar la ropa en su casa. Lo probamos (es un trocito de papel jabonoso) y el resultado es tan extraordinario que nos hemos convertido en auténticos fans. Ahora han sacado unas perlas perfumadas:

- Son un extra de olor intenso y duradero para la ropa.
- Sin estropear ni obstruir los tejidos, aptos para cualquier prenda.
- Elija entre las fragancias Lavanda, Floral o Bosque Aurora.
- Fácil de utilizar: introdúcelas en el tambor de la lavadora.

Neu de Cotó

Moda sostenible de verdad, completamente ecológica (¡hasta el cordón de las etiquetas!), algodón orgánico certificado libre de pesticidas y fungicidas. Bonita, hecha con mucho cariño y a pequeña escala. Dicen:

Nos sentimos fuertes y orgullosas de formar parte de la revolución de la moda lenta y estar en el viaje a una vida más consciente, auténtica y natural. (...) Entendemos la sostenibilidad como un aprendizaje continuo, no sólo desde el punto de vista medioambiental, sino como algo esencial en ámbitos personales, sociales y corporativos. (...) Pensando en la vida útil de la prenda, nuestro trazo consiste en jugar con una paleta de colores lisos en armonía con la naturaleza, consiguiendo así diseños atemporales.

Los tejidos y patrones que utilizamos en Neu de cotó son diseñados uno a uno en nuestro propio taller. Todos los procesos involucrados en la cadena de valor son respetuosos con las personas y el medio ambiente.

Vale la pena conocerlos: www.neudecoto.com +34 608 790 966

Quokka

Esto del quokka todavía no lo conocíamos. Se trata de un paté vegetal que sale recomendado en una receta *(Bombas de patata rellenas de quokka)* en el Instagram de Gloria Carrión (@lagloriavegana), la maravillosa cocinera cuyos consejos y recetas disfrutan miles de seguidores. Así que lo probaremos.

Pump Skin

Productos de alta cosmética a base de semillas de calabaza Bio de Hokkaido. La marca francesa Pump'skin nos informa de la presentación de cinco cosméticos, con una composición excepcional de vitaminas A, B1, B3, BS, B6, C, Omega 3 y 6, oligoelementos y carotenoides, entre ellos el betacaroteno (¡tres veces más rico que las zanahorias!) que favorece la producción de colágeno, una proteína esencial para mantener la elasticidad de la piel y conservarla joven y sana.

Ofrecen, entre otros: • suero regenerador, • crema hidratante ligera, ideal para pieles sensibles, • Happy Cream Onctueuse: una crema rica y nutritiva para un confort óptimo de las pieles secas. • Elixir Sublime: un aceite sutil para proteger todo tipo de pieles.

Los cosméticos ecológicos de Pump›skin han obtenido los prestigiosos sellos Cosmos Organic de Ecocert y Cosmebio.

Pistachos: ¿hay que quitarles la piel?

Te habrás fijado que al sacarle la cáscara, una piel de color púrpura oscuro recubre el pistacho. No se recomienda retirarla, por sus propiedades nutricionales. Esta cobertura está formada por antocianinas, unos pigmentos hidrosolubles que se hallan en las vacuolas de las células vegetales y que tienen claros beneficios para nuestra salud.

Las antocianinas son un antioxidante del grupo de los flavonoides, que ayuda a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como el cáncer, la diabetes o la hipertensión. Distintos estudios han demostrado que las antocianinas disminuyen la proliferación de células de cáncer de colon.

Y poseen propiedades antidiabéticas, junto a otras excelentes virtudes.

Esta información nos la envían los amigos de Pistachos Americanos.

Vida después de la muerte

«Ella estaba muerta y me contó todo lo que pasó en la sala anexa.»

El testimonio vivido por el Dr. Manuel Sans Segarra*, Jefe del Servicio de Cirugía General y Digestiva en el Hospital Universitario de Bellvitge

Mire usted, la paciente vino en una situación tan crítica que hizo un paro cardio respiratorio. Se trataba de una paciente joven del sexo femenino que tuvo un gravísimo accidente de circulación cerca del hospital. La llevaron al hospital y entonces, al trasladarla de la ambulancia al servicio de urgencias, hizo un paro cardiorrespiratorio. Me avisaron enseguida, aquel día estaba yo de jefe de guardia, y el diagnóstico de entrada era de muerte clínica, es decir la enferma estaba con paro cardíaco, paro respiratorio, sin reflejos y sin actividad mental. Y la recuperamos.

Días después, cuando pasé por allí, le dije: «Mire, usted vino en una situación tan crítica que hizo un paro cardiorrespiratorio, le hicimos reanimación del paro y conseguimos...» Y ella me contestó bruscamente: «No es necesario que me cuente nada más, porque yo lo vi todo. Sé exactamente lo que me pasó.»

Médico, cirujano y científico

Vale la pena descubrir el relato que hace este médico y cirujano en pequeños vídeos (ver QR en pág. 97). El Dr. Manuel Sans Segarra es especialista en Cirugía General y Digestiva, profesor de Cirugía de la Universidad de Barcelona en el Campus de Bellvitge y Jefe del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo en el Hospital Universitari de Bellvitge.

Ha desarrollado tarea de investigación básica y clínica, con más de 100 publicaciones en libros y revistas médicas de la especialidad, y ha organizado y participado en más de 150 cursos, congresos y seminarios nacionales e internacionales. Alrededor de 20 intervenciones quirúrgicas suyas se han difundido en medios audiovisuales. Es miembro de las Sociedades de Cirugía de Cataluña, España, Francia, Inglaterra y Japón, miembro fundador de la «ISDE» (International Society for Diseases of the Esophagus). Tiene diversos galardones médicos y en la actualidad preside la Sección de Médicos Senior del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona.

Clínicamente muerta

En ese momento ella tenía paro cardíaco. Yo le estaba haciendo masaje cardíaco, estaba el anestesista ventilando mecánicamente con oxígeno 100x100 y el electrocardiograma era plano. Es decir, que no había actividad cardíaca, no había riego en todo el organismo, especialmente en el cerebro. Esta enferma estaba clínicamente muerta.

Lo primero que nota la enferma es una salida brusca de su cuerpo en una situación elevada. Observó la posición de su cuerpo encima de una camilla y una serie de sanitarios alrededor. Esto le condiciona una gran sensación de

sorpresa, no entiende, no sabe qué es lo que está ocurriendo.

Ante esta situación ella intentó ponerse en contacto con nosotros por los medios habituales de comunicación, el habla... fue imposible. Entonces se acercó y me intentó tocar; su sorpresa fue inmensa porque al intentar tocarme pasó a través mío; les puedo asegurar que yo no noté absolutamente nada. Y esta enferma, en estos momentos, con la objetividad del electrocardiograma plano, se quiso poner en contacto conmigo; me tocó y pasó a través mío. Y no solo pasó a través mío, sino que después me contó lo que pasaba en la sala anexa.

Una explicación exacta y precisa

Teníamos entonces una sala de reanimación de urgencia donde estaban pacientes graves operados, que estaban monitorizados en la sala de cuidados intensivos. Me explicó exactamente todos los enfermos que había y el personal que había. Y más lejos, en el servicio de urgencias, en uno de los quirófanos de urgencias, estaban operando una fractura de cuello de fémur.

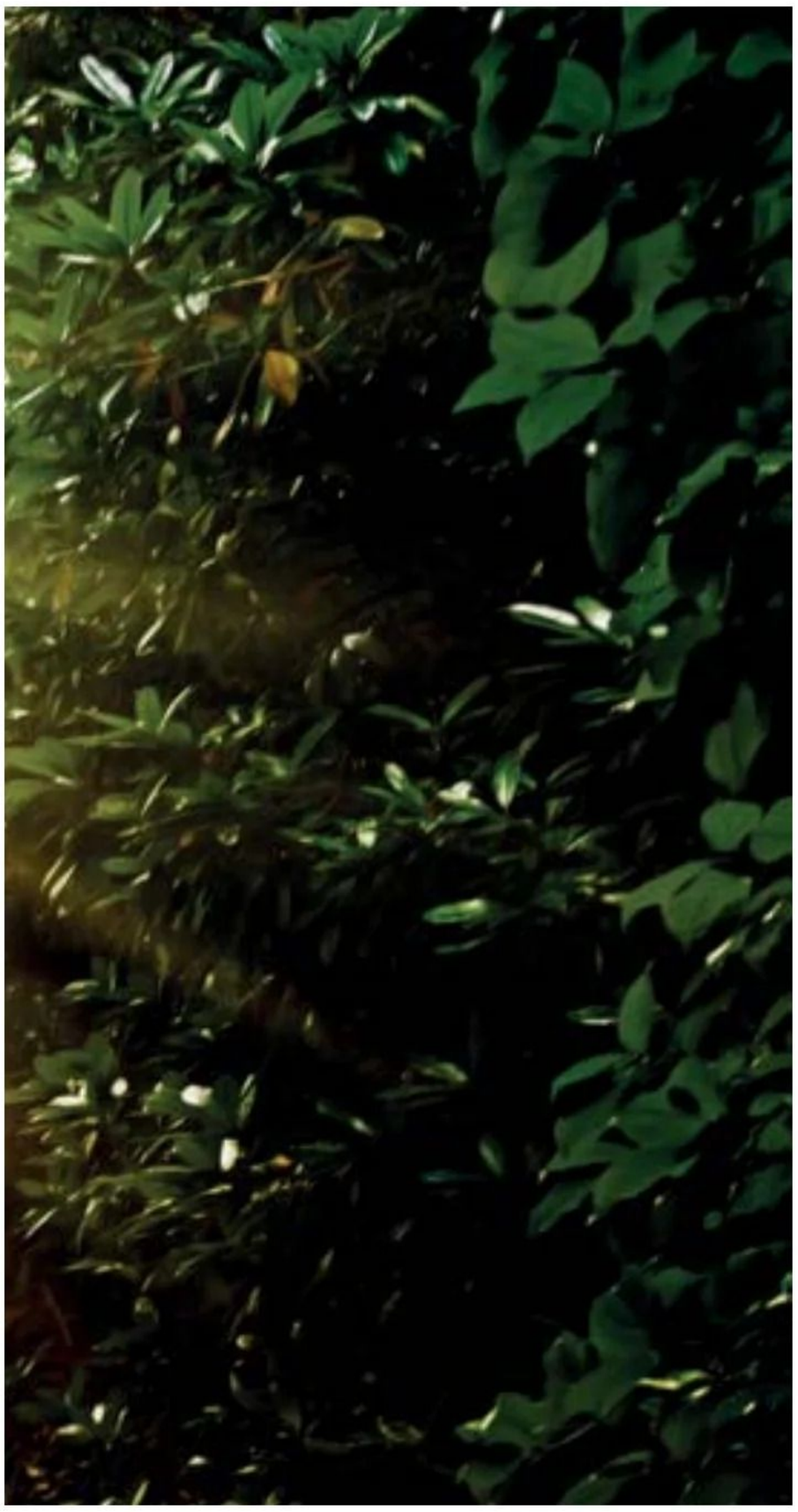
Después de hablar con ella bajé al servicio de urgencias, revisé los ordenadores, y era exactamente lo que ella me contó de aquellos momentos, que, no lo olvidemos, estaba clínicamente muerta, con el electrocardiograma plano y con todos los mecanismos de reanimación. Lo que ella me contó era exactamente lo que había estado ocurriendo en aquellos momentos.

Después de estos momentos de sorpresa, ella dice que empezó a notar una sensación de paz, de armonía, de gozo y contactó con unos seres, dice —ella los llama seres luminosos—, de mucha luz, que la orientaron y la ayudaron. Y en aquellos momentos tuvo una sorpresa tremenda, de una gran alegría: contactó con su madre —su madre hacía poco tiempo que había fallecido.

Este fenómeno es frecuente también en la bibliografía mundial: contactar con familiares o personas ya fallecidas, con las que se está afectivamente muy unido, y las encuentran, tienen un contacto visual con ellas.

Luz luminosa

Y posteriormente refiere lo que dicen todos, a través de un túnel, de un puente, ella no refirió esto, sino que vio a distancia una zona muy luminosa que le llamó la atención y, cuando alcanzó esta zona, la sensación de paz, de armonía, de gozo y, especialmente, de amor, llegó a unos dinteles jamás vivenciados en la dimensión humana. En aquel momento ella refiere —también es frecuente—, que, como si fuera una pantalla, tuvo una visión de toda su vida, pasada, presente... y futura: me contó cosas del futuro de su vida, pero sobre esto me dijo que no contara nada. Y encontrándose en esta situación tan placentera, los seres luminosos le dijeron que tenía que volver a su dimensión humana, reintroducirse en el cuerpo, porque no había terminado su ciclo en esta dimensión humana.



Retorno

Ella se opuso, esto también es muy frecuente, decir «yo no quiero volver, yo me quiero quedar aquí». Porque después me refieren que el auténtico vía crucis, el auténtico valle de lágrimas, está en la dimensión humana. El otro lado, dice, «es algo extraordinario».

Se reintrodujo en su cuerpo: algo que a veces resulta violento, depende. Desde el punto de vista cuántico tiene su explicación, depende de que haya una sincronía en la frecuencia vibratoria de las ondas electromagnéticas. Según sea, la entrada puede ser más normal o brusca. Ella entró bruscamente en su cuerpo.

Todas estas vivencias que ella tuvo me las explicó con una vitalidad y una serenidad que invita a vivenciarlo. Me dijo que esto no tenía absolutamente nada que ver con un sueño, sino que es una auténtica realidad, que me explicó hasta el último detalle.

Es decir, se acordaba de exactamente todas las vivencias, cuando una de las principales zonas afectadas por falta de riego cerebral es el hipocampo, una zona del sistema límbico, del cerebro que corresponde por filogenia a los mamíferos, y que es de los que primero se afecta, donde se almacena la memoria. En cambio ella tenía una memoria exhaustiva y perfectamente bien definida en cuanto a todos los detalles.

El método científico

En estos momentos yo no tengo un método científico para poder demostrar lo que para mí es una realidad objetiva clarísima. Lo primero que hice fue abordar las experiencias por el método científico, que las considera un trastorno psiquiátrico, una alucinación. Entonces, pensé, es lo primero que hay que descartar.

Cogí mis historias y me reuní en el hospital con los compañeros del servicio de psiquiatría. Médicos psiquiatras y psicólogos, con los que comentamos este y otros casos; se los quedaron, los estudiaron. Y al cabo de unos días nos reunimos nuevamente y me contestaron lo siguiente:

«Actualmente, en los servicios de psiquiatría vemos alucinaciones o diagnosticamos alucinación, desde el punto de vista psiquiátrico, en pacientes en los siguientes casos: los drogadictos, en donde es muy frecuente. También en el brote psicótico, concretamente en la esquizofrenia, ya sean alucinaciones visuales o auditivas. Pero las alucinaciones que vemos en la clínica tienen otras características: en la alucinación hay unos antecedentes —o drogadicción o brote psicótico—, que es clarísimo y lo diagnosticamos. En segundo lugar, la alucinación es distinta: no hay una alucinación igual en un enfermo que en otro. Y de tus enfermos vemos que todos tienen lo mismo.

En tercer lugar, tienen una estructuración que no es lógica. Tus enfermos tienen una estructuración que es muy lógica, van paso por paso; esta enferma estaba muy sorprendida, quería comunicar contigo. Los pasos que explican tienen una lógica aplastante.

Y finalmente, los diagnosticados de alucinación se olvidan enseguida. Son enfermos que olvidan enseguida estas alucinaciones. Y los tuyos lo recuerdan al cabo de los años. Lo que cuentan tus enfermos, no lo podemos calificar, desde el punto de vista psiquiátrico, como alucinaciones».

Entonces les pregunté: «¿Qué son?» «No lo sabemos», dijeron. Pero descartaron totalmente enfermedad psiquiátrica: «esto es algo distinto, es una cosa distinta; no tiene nada que ver con un trastorno psiquiátrico.»

«¿Cómo me explicáis vosotros, que de unas reacciones bioquímicas neuronales que son partículas, es materia que reacciona entre sí, dé como resultado una actividad anímica que no tiene sustrato material, un pensamiento, un recuerdo... conciencia, memoria, aprendizaje?» Dicen: «no lo sabemos.»

El rigor

Yo no puedo ir a un congreso médico y hablar de estas experiencias cercanas a la muerte. Lo primero que me dirán es: venga, demuéstramelo científicamente; a ver, estadísticas. Yo todo esto no lo puedo dar. Es decir, en este sentido, para mí son una realidad porque las he vivido, he visto como hablan, lo que dicen los enfermos. He visto que tiene mucha explicación con la física cuántica, y que es una realidad, esto es así. ¿Y en qué me ha influido mucho a mí?

Primero, me ha ayudado a valorar el enfermo de una manera integral, para mí el enfermo es mente, cuerpo y conciencia, llámelo como quiera, llámelo conciencia, alma, espíritu... llámelo como usted quiera. También la energía primera puede usted llamarla dios, energía cuántica universal, o divinidades —Brahma, Jehová, etc.— Como usted quiera.

Un sustrato mental en las enfermedades

Es decir, me ha ayudado a valorar al enfermo de una manera integral, y todo esto, al comprenderlo integralmente, a aceptar que más del 90% de las enfermedades, graves y no graves, son consecuencia de la mente. Tienen un sustrato mental; me permiten pues comprenderlo, aceptarlo y ayudarlo mejor.

Y personalmente, me ha mejorado. Me ha mejorado mucho, en el sentido de que, como médico, como profesor universitario, como investigador, pues también me está fundamentando y sigo fundamentándome en el método científico que hay que continuar, es fundamental, Piensen que hace 100 años la vida media era de 40 años, ahora es de 85 años entre nosotros, de las mejores que hay. Y todo esto es gracias al método científico. Hay que apurar a tope el método científico y aprovechar todas las ventajas que nos dé; siempre la parte beneficiosa y positiva y nunca ir en contra del método científico, al contrario, apoyarlo cada día.

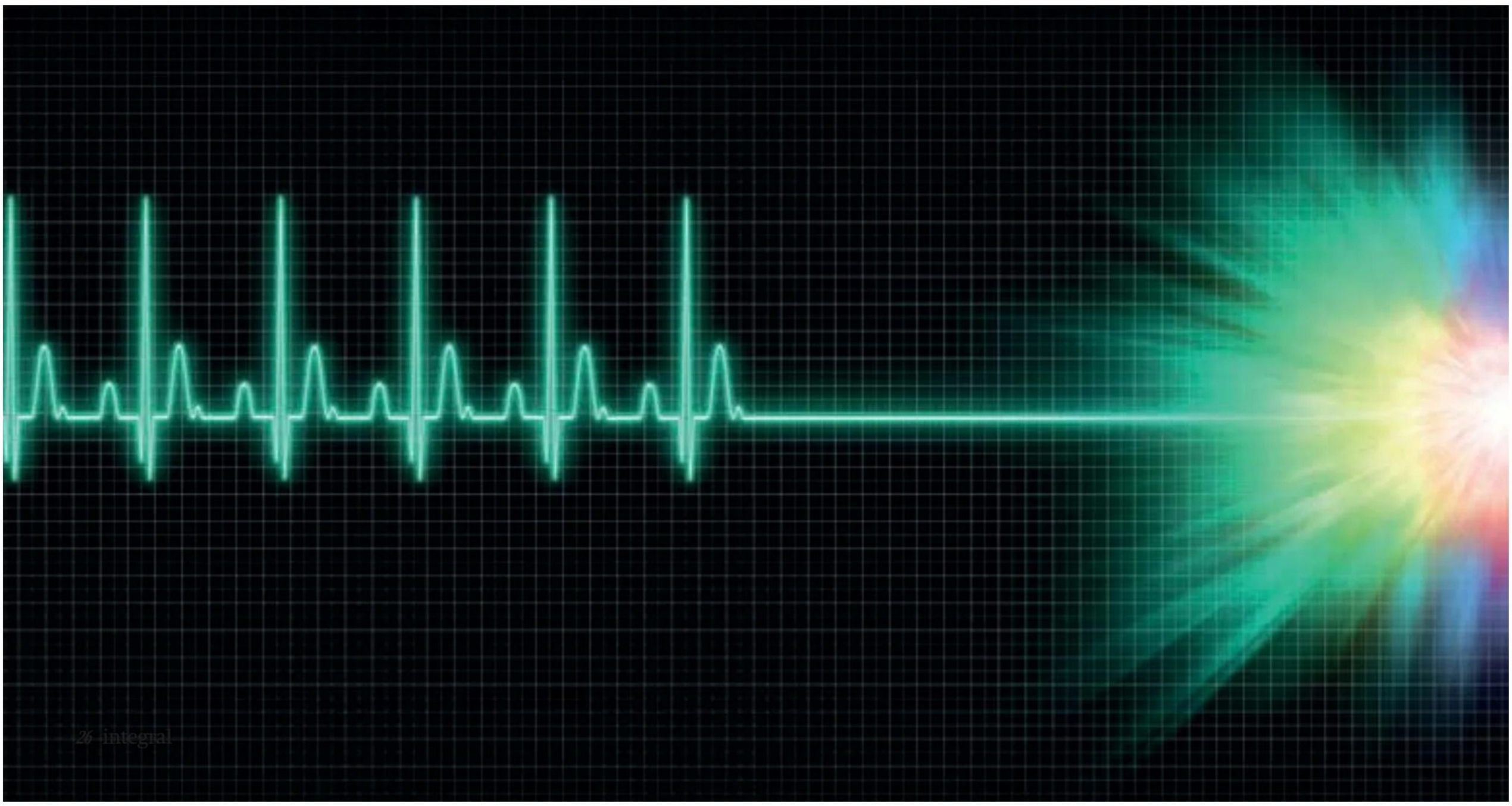
En el universo

Pero aparte de esto, hay otra vertiente en el ser humano, y esta vertiente hay que estudiarla, valorarla, descubrirla. Yo la he descubierto en mí. He hecho cursos de meditación profunda y al meditar he logrado ponerme en contacto con mi conciencia no-local. Y esto me da una armonía, una paz gozosa.

Cuando uno medita, pasa por varias etapas. La primera etapa es que uno pierde la conciencia del cuerpo. Es decir, no nota que tiene brazos o piernas. Después viene una segunda etapa en que uno siente una profunda paz, gozo y armonía. Y una tercera etapa de expansión, en la que se abre la conciencia y se da cuenta uno de que forma parte de todo. Una sensación de hermandad, de respeto. Hacia todo, porque formamos parte de todo.

Esto también lo explicó muy bien James Lovelock con el concepto de «Gaia», la Tierra como ser viviente y en donde el universo es una superestructura totalmente interconectada e interrelacionada. Entonces, en esta última etapa de meditación, se expande la conciencia de forma enorme y entonces tienes mucha más información, uno se da cuenta de que forma parte del todo.

Y sobre todo, impera cada vez más esta dinámica mental positiva de altruismo, empatía, bondad...



De Kant a Platón

Todo eso ya lo dijo Kant, el gran racionalista del siglo XVIII: «Hay dos cosas que me sorprenden enormemente. Una externa, cuando miro hacia arriba y veo la inmensidad del universo. Cuando se ve esta inmensidad con esta perfección, es porque hay unas leyes. Porque si no, por la segunda ley de la termodinámica todo tiende a la entropía, al caos. ¿Por qué hay un orden perfecto? Porque hay unas leyes, y siempre que hay unas leyes, las pone siempre una inteligencia que está por encima. Aquí hay una inteligencia por encima, llámela como como quiera.

Lo segundo que me sorprende es lo que tenemos dentro, estos principios éticos. Ya hablaba de ellos Platón. Y después Jung, y Kant también. Son los arquetipos, estos principios éticos que nos dicen lo que es bueno y lo que es malo. Son los moldes, unas leyes universales que tenemos todos, y que reconocemos cuando hacemos una mala jugada a alguien: tenemos esta sensación de saber que hemos hecho maldad. Y cuando se hace una buena obra uno tiene una sensación de paz, que ha seguido las leyes naturales. En esto me han ayudado mucho las experiencias cercanas a la muerte.

¿Bajo qué situaciones clínicas pueden producirse ECMs?

En cualquier situación de muerte clínica, es decir, de paro cardíaco demostrado con electrocardiograma plano, con un paro respiratorio, es decir, una apnea total; una arreflexia (que no tienen reflejos) y después un coma, que no tienen actividad mental. Cualquier situación orgánica que aboque a una muerte clínica puede condicionar un experiencia cercana a la muerte (ECM).

¿Cuáles son en estos momentos, en nuestra sociedad las causas más comunes que abocan a una muerte clínica? Las enfermedades cardiovasculares, la enfermedad esclerótica, los accidentes vasculares, tanto los accidentes cerebrales —infartos cerebrales, hemorragias cerebrales— como a nivel coronario, cardíacos, infarto de miocardio, son los más frecuentes. Le siguen en importancia los traumatismos, por ejemplo accidentes de circulación. También los intentos de suicidio, nos hemos de preocupar mucho con esto, porque cada vez aumentan más. También por drogas, y también por anestesia.

Recoger todos los casos posibles

Sobre la incidencia de las experiencias cercanas a la muerte en pacientes diagnosticados de muerte clínica, es necesario recoger mucha casuística y esto solo es posible con estudios prospectivos multicéntricos, es decir, que intervengan muchos hospitales.

Tenemos un ejemplo muy bueno, el de Pin van Lommel, publicado en *The Lancet* en 2010. Él es un cardiólogo holandés que hizo un estudio multicéntrico a partir del año 2001 y llegó a recoger en los servicios de cardiología 344 casos de muertes clínicas, la mayoría cardíacas. Miró la incidencia y tenía una incidencia de aproximadamente un 16% (de ECM).

Después hay otro estudio, también interesante, de Estados Unidos, con 116 casos y da una incidencia del 18%. Es otro de los estudios importantes que existen.

Miedo a la muerte

¿Tenemos miedo a la muerte? Sí, todos lo tenemos. Por varios motivos, el primero porque el paso de la vida a la muerte suele ser doloroso, molesto, desagradable, de gran soledad, impersonal, ¡lo tememos! Un gran accidente, una enfermedad que nos va deteriorando..., es decir, un paso molesto y desagradable.

Después, llama mucho la atención el impacto que les condiciona, sobre todo en el momento en que ven la luz, es decir, la sensación de armonía, de paz y sobre todo de amor. Ellos hablan de amor, una sensación de amor y una sensación de *expansión*. Es decir, que nosotros tenemos una consciencia local que nos delimita mucho, tenemos un prisma de visión muy estrecho. Y cuando están dentro de las vivencias de las ECM, su visión es tan amplia... dicen que forman parte de todo el mundo, es decir que forman parte del todo, sienten que están integrados.

** En el próximo número, la segunda parte de este trabajo: «La prueba del cielo - Eres inmortal», con Vicente Merlo.*

Plantas silvestres comestibles

El verano invita a conocerlas, cuidarlas... y recolectarlas

La llegada del buen tiempo invita a salir al campo y recolectar muchas plantas interesantes que están en plena madurez. Luego podemos secarlas*, si lo que queremos es disfrutar de todo su poder cuando llegue el invierno, o bien, si se trata de plantas silvestres comestibles, las disfrutaremos frescas: pueden convertirse en un auténtico festín. Como hemos anunciado, estamos preparando un regalo a todas las personas amigas de Integral: la reedición de Supervivencia en la naturaleza, con más de 130 plantas silvestres comestibles, del que os ofrecemos un pequeño adelanto, con las plantas resumidas.

TEXTOS: REDACCIÓN DE INTEGRAL.

Época de recolección de hojas y flores

Las diferentes épocas del año para recolectar se relacionan directamente con los diferentes estadios evolutivos de la planta. Por ejemplo los brotes están en óptimas condiciones al principio de la primavera, cuando se inicia la nueva vegetación; las hojas, cuando están completamente abiertas, pero todavía algo jóvenes, periodo que corresponde a menudo a la floración de la planta; las flores (tanto los botones como las sumidades floridas de las ramas) cuando no están completamente abiertas, en especial las que son particularmente delicadas, como las del espino albar o las del naranjo.

Por otra parte encontraremos muchas flores comestibles, que comentaremos en el futuro.

Las «Flores astringentes»

Es fácil encontrar algunas de muy conocidas**, como el tomillo *(Thymus vulgaris),* la cola de caballo *(Equisetum arvense, Equisetum telmateia)* y la hoja de nogal *(Juglans regia).* Si a estas tres le añadimos corteza de encina *(Quercus ilex)* obtendremos las míticas «Flores astringentes».

La corteza de encina, como el resto de plantas medicinales más conocidas, la encontraremos en las buenas herbo-risterías. Por cierto, los mejores herboristas ya ofrecen, en estos momentos, muchas plantas medicinales procedentes de plantaciones ecológicas.

Con estas «flores astringentes», el médico naturista Dr. Honorio Gimeno (1907-1991) lograba grandes curaciones en aplicaciones externas, gracias a su gran poder desinfectante y cicatrizante. Y sin afectar a la vitalidad de las células (se obtiene una capa protectora añadida, de excelentes resultados en caso de heridas).

Un paseo por el campo

Pasear por el campo nos permite ver en sazón las grandes plantas medicinales clásicas, todas ellas muy populares: mentas y poleo *(Mentha piperita, Mentha spicata, Mentha pulegium*), manzanilla *(Matricaria chamomilla),* hierba luisa o verbena *(Aloysia citrodora, Lippia triphylla).*

La **menta** es una de las plantas más conocidas y usadas en todo el mundo. Su intenso aroma y sabor la han convertido en una especie altamente buscada para la gastronomía y la cosmética. Para identificarla nos fijaremos en el intenso aroma y sabor *mentolado*. Mide unos 30 cm de altura.

También podemos reconocer por sus hojitas agujereadas el hipérico o hierba de San Juan *(Hypericum perforatum),* el gran antidepresivo natural cuyo aceite es además un excelente antiséptico, antiinflamatorio y antiarrugas.

La **caléndula** (*Calendula officinalis*), que los seguidores de la agricultura biodinámica cosechan al amanecer, ayuda a regular la menstruación y alivia los dolores menstruales. Se utiliza preferentemente en forma de tintura.

De la **capuchina** (*Tropaeolum majus*): se aprovecha prácticamente todo. Las hojas y las flores pueden comerse frescas en ensalada, solas o acompañando a la lechuga, escarola, etc., que la hacen sabrosísima. Son aperitivas y, tomadas durante la cena, favorecen el sueño cuando el insomnio no es muy rebelde. Como aperitivo se toman también los capullos florales, y los frutos sin madurar que pueden ser encurtidos en vinagre y sal.

Un gran diurético es la **cola de caballo** (*Equisetum telmateia*, *E. arvense*), una planta anterior a los dinosauros en este planeta que también facilita la remineralización del organismo y actúa como hemostático, tanto en una hemorragia nasal como en caso de hemorroides sangrantes.

En todas partes encontraremos **diente de león** (*Taraxacum officinale*): la decocción de hojas y raíz de diente de león tiene propiedades diuréticas. Sin embargo, muchas personas prefieren

Hipérico

Abedul

Apio caballar

Bledo

Caléndula

Cardencha

tomar la planta fresca en ensalada, cuyas hojas son muy apetitosas y tienen propiedades depurativas, diuréticas y ligeramente laxantes. Las hojas del diente de león son comestibles desde que se está desarrollando hasta su madurez, pero no esperes a que se empiece a marchitar.

El **espliego** (*Lavandula spica*, *L. angustifolia*) es un excelente tónico digestivo y antiespasmódico, que se utiliza para combatir las indigestiones y para disminuir los dolores de tipo cólico. Aplicado externamente alivia los dolores reumáticos.

Y también la **borraja** (*Borago officinalis*), cuyas flores son sudoríficas. En invierno, en caso de resfriado, dará buen resultado una infusión de flores de borraja (0,15 g en medio litro de agua), bien abrigados.

Llantén

En el bosque

Es el momento más maravilloso para encontrar frutos del bosque de forma natural —¡a condición de que mantengamos un comportamiento cívico con la naturaleza!: los groselleros *(Ribes rubrum y Ribes nigrum)*, el arándano *(Vaccinium corymbosum)* y el mirto *(Myrtus communis)*, o la madreselva *(Lonicera caerulea)*, siempre deliciosa y que les encanta a los pájaros.

Si lo que queremos es preparar una ensalada con verduras silvestres, encontraremos el **cardellet o tagarnin**a *(Scolymus hispanicus,* ver Integral 533), que ahora incluso llega al mercado, o la verdolaga *(Portulaca oleracea)*, astringente y diurética. Y todas ellas entre decenas de plantas, a cual más interesante y antes de que, al final del verano, las piñas piñoneras se abran para deparar-nos su magnífico fruto.

Podemos encontrarnos con el **abedul** (*Betula verrucosa*), cuyas hojas son diuréticas y reducen la presencia de albúmina en la orina en caso de hipertensión. Las hojas de abedul son una buena ayuda para eliminar el ácido úrico.

O el **espino albar** (*Crataegus monogyna*). La infusión de las flores de espino blanco ayuda a regularizar la tensión arterial y tonificar los latidos del corazón. A diferencia de la digital (que requiere control médico y farmacéutico, el espino albar se puede tomar dos veces al día, cada día, sin peligro alguno.

Y si os encontráis cerca del cantón de Appenzell, en Suiza, podéis visitar, además del museo del Dr. Alfred Vogel,

Ortiga

Grosellero

Diente de león

Tomillo

la empresa creada por él, con las plantaciones de **equinácea** *(Echinacea purpurea);* en esa época están espléndidas y su característica gama de colores rosa nos avisa de que ya están a punto para la preparación de los excelentes extractos que se obtienen con esta extraordinaria planta adaptógena.

Más cerca de aquí encontraremos muy buenos ejemplares de **eucalipto** (*Eucaliptus globulus, Eucaliptus radiata*). Podemos recoger sus aromáticas hojas y frutos que, gracias a sus propiedades anticatarrales, tanto apreciaremos en decocción si hay que tomar un buen vaho en invierno. Si es en tisana, utilizaremos una o dos hojas por cada taza de agua. El sabor es fuerte y conviene endulzarla.

Aprender a conocer (¡cuidado con las plantas tóxicas!) y diferenciar las plantas silvestres comestibles puede ayudarnos en cualquier momento: la naturaleza nos ofrece sus mejores dones si somos capaces respetarla más y mejor.

Otras plantas comestibles

Rúcula silvestre *(Eruca vesicaria).* Esta planta silvestre comestible de la familia de las coles procede del Mediterráneo y se consideraba como un afrodisíaco en la época del imperio romano. Desde 1990 se ha ido incorporando a la gastronomía, aunque en la actualidad aun está poco aprovechada. La reconoceremos por su textura crujiente y sabor picante intenso y amargo. Florece en primavera y crece en racimos de 4 pétalos, con la clásica forma de cruz color blanco amarillento. Conviene comer solo las hojas.

Bledo *(Amaranthus blitum).* La parte más consumida del bledo como planta silvestre es su hoja, que podemos comer cruda o cocida. También se pueden utilizar sus frutos para hacer infusiones y hasta harina.

Los bledos suelen crecer a un tamaño entre los 20 y los 60 cm. Son de color verde de oscuro y un tallo con ramificaciones rojizas. Fíjate en sus hojas romas y de borde dentado. También se considera como una planta silvestre medicinal, gracias a sus grandes cantidades de antioxidantes, vitaminas A, B, C, B1, B2, B3, y minerales como el calcio, hierro y fósforo. Es utilizada en muchos casos para controlar la fiebre, mejorar la flora intestinal e incluso para desintoxicar el estómago.

Cardencha *(Dipsacus fullonum).* Originaria del hemisferio norte del planeta, la cardencha es una planta silvestre medicinal excelente en infusiones, a partir del extracto de sus raíces. Tiene propiedades diuréticas, sudoríficas y depurativas, es efectiva contra la artritis y, al macerar las raíces, también ayuda a cicatrizar las heridas.

La planta llega a alcanzar el metro y medio de alto en forma recta, y su tallo está repleto de finas espinas. También se puede identificar por su poca frondosidad. Su floración es de color rosa y en forma de cabezales cónicos.

Verdolaga *(Portulaca oleracea).* Recordemos de nuevo sus propiedades nutritivas y curativas, gracias a su alto contenido de omega 3 y su acción digestiva. La verdolaga es una planta rastrera arbustiva silvestre y comestible que procede de la India y del sur de Europa, pero está extendida por todo el mundo. Se consumen desde sus hojas hasta las semillas, que se utilizan para hacer pan.

La **lechuga salvaje** *(Lactuca virosa)* es muy cercana a la lechuga que se usa para cultivos. Al igual que la planta de cultivo, esta es buscada para consumir sus hojas cuando se está en pleno desarrollo y antes de su primera floración. posee propiedades psicoactivas (lactucario) y analgésicas. Es una planta que no conviene comer en exceso, para evitar intoxicaciones.

Llantén *(Plantago major).* Su uso es medicinal, como antiinflamatorio en forma de pasta, elaborada con sus hojas hervidas, hasta como expectorante gracias a los mucílagos y al ácido silícico que contiene. Además, también es un excelente diurético y cicatrizante.

Apio caballar *(Smyrnium Olusatrum).* El apio caballar es una de las plantas silvestres medicinales ricas en vitamina C, y con propiedades diuréticas y depurativas. Como especia se consume cruda o cocida desde la antigüedad. además sus frutos son utilizados para aromatizar ungüentos y platos de arroz o de ensaladas.

lechuga salvaje

Verdolaga

Madreselva

Rúcula silvestre

¡Veganos (un poco más) saludables!

Las sabrosas recetas veganas del mes

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:
x.com/byneontelegram
byneon
Neon147

Muslitos de setas

Ingredientes:

- 6 SETAS CARDO
- 1 CEBOLLETA
- 1 DIENTE DE AJO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- ½ TAZA DE CERVEZA (OPCIONAL)
- 1 TAZA DE CALDO VEGETAL
- ESPECIAS (PARA POLLO, LAS MISMAS)
- ¼ DE TAZA DE TAMARI (O SALSA DE SOJA)
- 2 CUCHARADAS DE ALMIDÓN DE TAPIOCA
- SAL Y PIMIENTA
- 8 OBLEAS DE ARROZ
- PALITOS DE HELADO

1. Retira la parte baja de las setas y desmenuza el resto con la ayuda de los dedos o de un tenedor.

2. Sofríe la cebolla y el ajo muy picaditos en una sartén con fondo de aceite. Cuando empiece a transparentar la cebolla añade las setas, salpimenta y cocina hasta dorar.

Una vez doraditas, añade las especias y rehoga ½ minuto, acto seguido añade la cerveza (este paso es opcional pero le queda de lujo) y deja que reduzca durante 3-4 minutos.

3. Añade el caldo vegetal previamente mezclado con el tamari y la tapioca y cocina otros 3-4 minutos, verás como va engordando la salsita.

4. Hidrata las obleas de arroz y ve rellenándolas con las setas dándole forma de muslitos con la ayuda de un palito de helado. Repite la operación colocando otra oblea de arroz en cada muslito para que no se abran en el horno y pinta con aceite de oliva. Colócalas en una fuente (nosotras las hemos colocado sobre unas patatas panaderas) y añade una pizca de romero.

5. Hornea hasta que se doren y acompaña con unas patatas y opcionalmente con una salsa de champiñones.

Mortadela vegana

Ingredientes:

- 150 G DE ANACARDOS
- 50 G DE CACAHUETES
- 1 REMOLACHA COCIDA
- 4 CUCHARADITAS DE SAL
- 2 CUCHARADITAS DE CEBOLLA Y AJO EN POLVO
- 3 CUCHARADAS DE LEVADURA NUTRICIONAL
- UN POCO DE LIMÓN
- 500 ML AGUA CON 4 CUCHARADAS DE AGAR-AGAR EN POLVO

1. Vamos a dejar los frutos secos en remojo con agua durante 15 minutos para que sean más blandos para triturar.

2. En una olla, añadimos el agua y el agar-agar. Lo activamos llevando el agua a punto de ebullición, bajamos el fuego y seguimos removiendo lo durante 5 minutos.

3. Añadimos todos los ingredientes a una trituradora y trituramos todo hasta que no tiene tropezones y la mezcla es bien lisa.

4. Metemos la mezcla en un molde (de la forma que quieras) y después añadimos aceitunas o pistachos con la ayuda de un palillo, y al frigo durante la noche.

5. Ahora tu mortadela está lista... ¡para disfrutar en la manera que te gusta más!

Muhammara

Delicioso paté vegetal de pimientos y nueces

Es uno de mis patés vegetales preferidos (junto a la sobrasada vegana). Yo lo preparo mucho como aperitivo ¡y siempre es un éxito!

También lo utilizo para tostas, a modo snack con crudités de verduras y como acompañamiento de otros platos, ¡está riquísimo!

Ingredientes:

- 300 G DE PIMIENTOS ASADOS
- 80 G DE NUECES
- 2 DIENTES DE AJO
- ½ CDITA. DE ZUMO DE LIMÓN
- 2 CDAS. DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 CDITA. DE COMINO
- 1 CDITA. PIMENTÓN DULCE
- ½ CDITA. PIMENTÓN PICANTE (OPCIONAL)
- PIMIENTA NEGRA Y SAL AL GUSTO
- ENDULZANTE: 1 CD. MIEL / SIROPE / PASTA DE DÁTIL

1. Tritura todo junto de forma "basta". Queremos que queden trocitos, no una crema suave.

2. Sirve con un chorrito de aceite de oliva, un puñado de nueces y un poquito de cilantro fresco, y ¡a disfrutaaarr!

NOTAS DEL CHEF. Como la textura que buscamos es con trocitos, no es necesario que tu batidora o robot de cocina sean súper potentes.

Te recomiendo prepararla con antelación, de un día para otro. Es una de esas recetas que gana con el reposo, porque el sabor se acentúa y la textura gana.

Yo he utilizado pimientos del piquillo asados de bote, pero queda ideal con pimientos asados al horno caseros

El punto de espesor también lo puedes añadiendo o quitando más nueces. (Con cariño, Irene).

Chicharrones

Ingredientes:

- AGUA DE ALMIDÓN GUARDADO DEL PROCESO DE HACER SEITÁN, SEPARADO EN DOS PARTES

Parte roja:

- 2 CUCHARADAS SALSA DE SOJA
- 1 CUCHARADA AZÚCAR
- 2 CUCHARADAS PIMENTÓN
- 2 CUCHARADAS SAZONADOR BACON
- 1 CUCHARADITA TOMATE CONCENTRADO
- 2 CUCHARADAS LÍQUIDO DE REMOLACHA

Parte blanca:

- 1 CUCHARADA ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1 CUCHARADA AJO Y CEBOLLA EN POLVO
- SAL

1. Vamos a separar el líquido en dos bols, y mezclamos los ingredientes de cada parte bien.

2. para hacer el pork belly, vamos a añadir capas de las mezclas, una por una, en un recipiente apto para el microondas, y cocinarlo durante 4 minutos antes de añadir otra capa. repetimos este proceso hasta que usamos las dos mezclas.

3. Lo dejamos enfriar en el frigo durante una hora, y después lo marcamos con un cuchillo, y añadimos sal a ambos lados.

4. Lo cocinamos en el airfryer (las freidoras de aire son estos mini hornos, cada vez más populares). Cada lado, 20 minutos a 200 ºC, o hasta que esté crujiente... ¡y listo!

Tarta de manzana sin gluten ni azúcares añadidos

Una tarta fácil y perfecta de Oriana Severino, de @tasty_hunting. Sin gluten ni azúcares y alta en proteínas: está hecha con harina de arroz, y no solo es saludable, sino que también ofrece un sabor realmente delicioso.

Ingredientes (para un molde de 24x10):

- 3 HUEVOS BIO
- 1 PLÁTANO
- 60 GRAMOS DE HARINA DE ARROZ
- 1 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
- 1 CUCHARADITA DE VAINILLA
- 200 ML DE LECHE
- 2 MANZANAS

1. Precalienta el horno a 180 °C con calor arriba y abajo.

2. En un recipiente, mezcla los huevos, el plátano machacado, la harina, el polvo de hornear, la vainilla y la leche.

3. Ahora pela y lamina las manzanas, (si no tienes mandolina, puedes cortarlas con cuchillo) y reserva algunas para decorar por encima.

4. Incorpóralas en la mezcla y viértelo en el molde.

5. Coloca encima las láminas de manzana que habías reservado y hornea 45 min en la parte media del horno.

Retira, deja enfriar un poco antes de desmoldar y disfrutar.

Tacos con "carne de nueces"

Receta de tacos usando carne de nueces... (la receta está más interesante que la foto)

Ingredientes:

- 200 g de nueces
- media cebolla blanca troceada
- 1 cucharadita comino, pimentón, ajo en polvo, y sazonador chili con carne
- ½ cucharadas AOVE
- 2 cucharaditas salsa de soja

1. Empezamos poniendo las nueces en remojo durante 20 minutos. mientras, vamos picando la cebolla.

2. Despues de 20 minutos, vamos a poner todos los ingredientes en una trituradora y usamos la funciona pulse. mezclamos los ingredientes con una pala y repetimos hasta que tenemos una textura como la carne picada, sin ser sobre procesada.

3. Ahora tenemos la opción de pasarla por la sartén, pero yo prefiero comerla tal como cuál, crudivegano: montamos unos tacos y la usamos como topping en una pizza o en una ensalada (cortesía de @theveganguiri).

Huevo frito vegano

Ingredientes:

- 4 cucharadas de harina de arroz glutinoso
- 100 g de yogur de soja
- 2 cucharadas de aquafaba
- pizca de kala namak
- 120 ml agua
- 60 ml aceite girasol
- ½ cucharadita de maicena
- ½ cucharada de levadura nutricional
- ½ cucharada de ketchup y mostaza
- 1 cucharadita de ajo y cebolla en polvo
- 1 cucharadita de colorante
- 1 pizca de kala namak

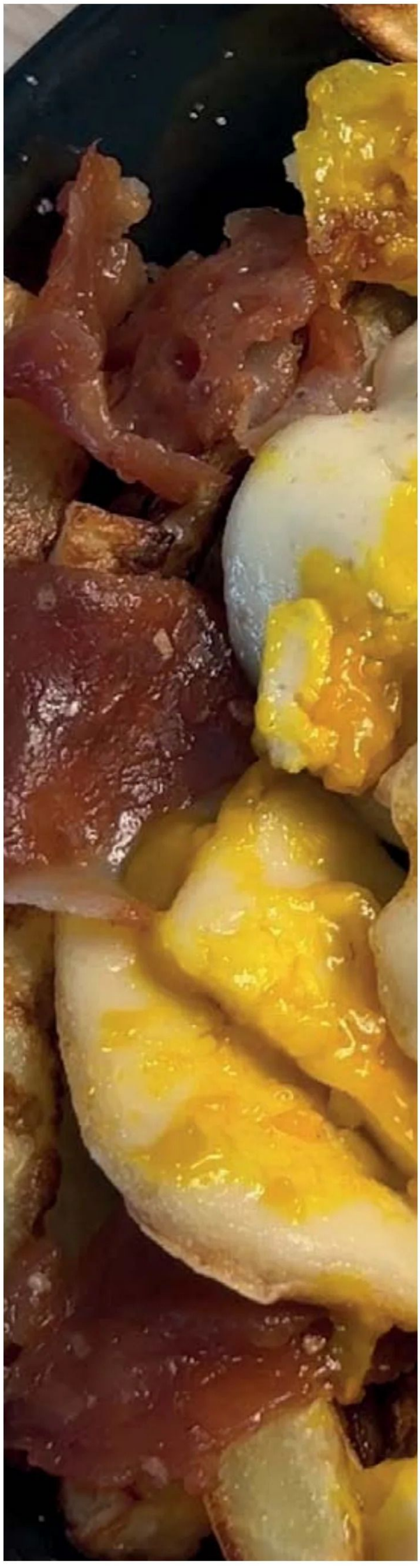
1. Empezamos mezclando todos los ingredientes para la yema en el vaso de la batidora, y vamos emulsionando el aceite.

2. Después, a una sartén, añadimos la mezcla y un poco de kala namak, y removemos todo a fuego medio hasta que la maicena hace su efecto.

3. En otro bol, mezclamos los ingredientes para la clara del huevo hasta que tenemos una consistencia bien suave.

4. En una sartén o una plancha a fuego medio con un poco de aceite, ponemos cucharadas de la mezcla y formamos los huevos. añadimos unas cucharaditas de la yema por encima y los cocinamos durante unos minutos hasta que los bordes empiecen a dorarse.

Y... ¡listos para disfrutar de la manera que os guste más!



«Recetas altamente adictivas
para cocinar en casa y enloquecer de placer»

Oh la la chocolat

Oriol Balaguer (1972) tiene la inmensa suerte de tener una pasión y poder desarrollarla profesionalmente. Arrancando de los olores de su infancia ha llegado a ser uno de los más reconocidos reposteros actuales. Se le conoce por haber ostentado el título de *Mejor Pastelero de España* durante muchos años, por el título de *Mejor Postre del Mundo* y el de *Mejor Croissant de España*, pero antes de llegar a esto tuvieron que suceder muchas cosas.
Le entrevistamos con motivo de la aparición de su nuevo libro *Oh la la chocolat*. Agradecemos su generosidad para compartir estas recetas de su libro.

RECETAS DE ORIOL BALAGUER.

—Los pasteles y sobre todo el chocolate nos remiten a todos a la infancia, ¿tu pasión también surge allí? ¿Cómo decide uno ser pastelero?

—Yo creo que he nacido pastelero. A lo largo de estos años, he visto que es mi pasión y mi hobbie, con lo cual es por tradición y por convicción. Tradición familiar y convicción de que yo soy pastelero. Mi padre lo era, obviamente. Tengo pequeños flashes y recuerdos de la infancia, pero sobre todo hay un momento que le digo a mi madre: "Quiero ser pastelero, qué tengo que hacer". Y mi madre me dijo: "Vete a estudiar y a trabajar a Barcelona". Con lo cual, es mi mundo, es mi hobbie y decidí ser pastelero porque lo tengo en la sangre.

—¿Qué formación seguiste para poder alcanzar este nivel de maestría?

—Estudiar en la escuela de EPGB de Barcelona, una academia de pastelería. Formación, pasión, sacrificio y obsesión. Es decir, dedicarme a esto al 100%, porque no consigues nada si no pones mucha tenacidad, mucho esfuerzo y mucha obsesión. Estudié 5 años en la escuela de pastelería y luego me dediqué a viajar y a trabajar en distintas pastelerías de España. Incluso trabajé en algunas pastelerías en el extranjero. Al final es pasión, tenacidad e implicación.

—Desde muy joven, tuviste el honor de ser el primer pastelero de la historia en formar parte de una partida dulce de un restaurante. ¿Qué crees que contribuyó a ello? ¿Tu pasión por lo dulce o lo revolucionario de tus recetas?

Trabajé en pastelería de tienda y de obrador, estudié para ello. Obviamente hay una época en mi vida que decido probar el mundo de la cocina dulce en un restaurante, trabajar con cocineros, que para mí era fundamental. Fue un antes y un después en mi vida profesional, vi una manera de trabajar muy distinta a la que se trabaja en un obrador de pastelería. Fue un trampolín para mí. Conocí nuevas técnicas, nuevas maneras de trabajar. Me di a conocer en un mundo que no conocía y que no me conocía.

Fue una experiencia única. La idea era ir un año a trabajar en este restaurante y estuve siete, imaginaros si me lo pasé bien, si disfruté y si vi que tenía mucho camino por recorrer y mucho aprendizaje. Al final es mi pasión por el oficio. Ahí creamos muchas recetas y ahí sobre todo creamos el "Ocho texturas de chocolate", que puede ser el postre más emblemático de los que hayamos hecho nunca.

—¿Cómo fue esa experiencia en el Bulli? Ferrán Adrià te define como «uno de los profesionales más completos de la gastronomía»...

—La experiencia de trabajar en el Bulli fue de lo mejor que me ha pasado en mi vida. Tuve la fortuna de coincidir en una de las mejores épocas de la gastronomía y posiblemente en uno de los mejores sitios, el más creativo y el más revolucionario. Como he dicho antes, la idea era ir un año y luego volver a trabajar en un obrador de pastelería pero al final, estuve siete años.

Es muy bonito lo que dijo de mí, con lo cual, es una gran responsabilidad que intento estar atento cada día de mi vida para mantener este nivel de excelencia, que es lo que siempre buscamos.

—¿Qué crees que tiene el chocolate que tanto nos apasiona?

—Esta es la pregunta que intento responderme desde que era pequeño y desde que me dedico a esto. ¿Por qué apasiona a todo el mundo?¿Por qué te hace sonreír?¿Por qué la gente hace locuras para intentar consumir un buen chocolate? Obviamente hay un componente, uno de los muchos que tiene el chocolate, que es la teobromina. Este componente genera felicidad. Entonces hace subir el estado de ánimo, te hace sonreír y gusta a pequeños y a adultos. Es un componente y esa golosidad que tiene el chocolate hace que guste y que apasione a todo el mundo.

—Para nuestros lectores veganos, ¿qué utilizarías para sustituir al huevo y la mantequilla o la nata en las recetas?

—Utilizaría la soja. Sustituiría el huevo y la mantequilla o la nata por soja. Hoy en día están haciendo un postre con una pasta brisa a base de leche de soja.

—En la revista Integral tratamos desde siempre tanto el tema de la huella ecológica como el del comercio justo. Sabemos que no eres ajeno a esta sensibilidad y procuras conseguir cacao que cumpla las características éticas del comercio justo y de la lucha contra la desforestación, la explotación, la expulsión de co-

munidades indígenas y el trabajo infantil. ¿Cómo podemos reconocer que los productos que compramos tienen garantías al respecto?

—Si tienes una pastelería de confianza, y es un profesional que busca la excelencia, ya te digo yo que el producto que utiliza, la materia prima, garantiza todos estos parámetros que hemos comentado. Cada vez más los profesionales, o al menos todos los que conozco yo, están sensibilizados desde hace ya muchos años y respetan la materia prima en todos estos criterios.

—Tenemos entre las manos tu libro, exquisito y muy práctico, para progresar en casa con el manejo del chocolate... ¿por qué receta recomendarías empezar? Y ¿por qué el Panettone es tan difícil de realizar?

—Para empezar hay varias recetas. Puedes empezar con una receta de magdalenas de chocolate que por ahí, es un clásico y fácil. Luego hay un bizcocho estrella de cacao, por ahí podríamos empezar. Las cookies también son fáciles, serían agradables y nos motivaría a seguir, introduciéndonos en el *Oh lala chocolat*. Y en cuanto al panettone, es una materia viva. Es una masa con una cantidad de grasa en el interior que, ya de por sí, es complicado trabajarla. Sobre todo es difícil porque está hecho con masa madre natural. Al ser un producto con levadura madre natural, bebé que digo yo, es una receta muy compleja. Son dos o tres días de trabajo y son procesos que, si no tienes bastante experiencia, no te sale bien. Hay tantos matices y tantos puntos que respetar: te puede quedar bajo, te puede quedar ácido, te puede quedar... Es, posiblemente, el producto más complejo de realizar en nuestro oficio.

• *En la revista todos los huevos son bio, de la ganadería ecológica.*

LAS RECETAS
Magdalenas de chocolate

Para 20 magdalenas

Ingredientes:

- 1 HUEVO
- 85 G DE AZÚCAR
- 125 G DE LECHE
- 15 G DE AGUA DE AZAHAR
- 50 G DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- 85 G DE HARINA FLOJA
- 5 G DE CACAO EN POLVO
- 7 G DE IMPULSOR
- 25 G DE CHOCOLATE NEGRO 70%
- 1 RALLADURA DE NARANJA
- 1 RALLADURA DE LIMÓN
- C/S DE CHIPS DE CHOCOLATE
- C/S DE AZÚCAR GLAS

Utensilios

- BATIDORA, COLADOR, MANGA PASTELERA Y MOLDES DE MAGDALENAS

1. Batir el huevo con el azúcar hasta obtener una masa muy esponjosa y blanquecina.

2. Incorporar los líquidos y las ralladuras y agregar la harina con el impulsor tamizados.

3. Finalmente, incorporar el chocolate fundido y caliente y mezclar hasta obtener una masa lisa y homogénea. Reposar la masa durante 1 hora.

4. Verter en los moldes con la ayuda de una manga pastelera hasta ¾ partes de su capacidad.

5. Colocar en la superficie chips de chocolate y azúcar glas. Hornear a 170 ºC durante unos 12 minutos para moldes de unos 55 g.

6. Para saber si están antes de sacarlas del horno, introducir una brocheta de madera: debe salir limpia al retirarla.

*Aconsejo dejar reposar la masa 12 horas a 4 ºC.

Pan de chocolate

Para 2 panes

Ingredientes:

- 400 g de harina panificable
- 250 g de agua de botella
- 3 g de levadura
- 5 g de sal
- 50 g de masa madre
- 70 g de chocolate negro 70%

Varios

- Nibs de cacao

Utensilios

- Batidora, gancho

1. Mezclar todos los ingredientes, excepto el chocolate, y amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

2. Incorporar el chocolate troceado muy finamente, mezclar bien y dejar reposar la masa durante 1 hora y media aproximadamente a temperatura ambiente.

3. Dividir la masa en dos piezas y preformar. Dejar reposar la masa de nuevo una media hora.

4. Formar las piezas de pan en forma de haba de cacao, pulverizarlas con agua y rebozarlas con nibs de cacao. Reservarlas en el frigorífico hasta el día siguiente.

5. Fermentar unas 4 horas a 24 ºC y hornear a 230 ºC unos 25 minutos.

6. Los tiempos de fermentación dependen de muchos factores (receta, procesos, reposos), por lo que no siempre son aproximados.

7. Recordar que hay muchas maneras de fermentar el pan.

Las largas fermentaciones a temperaturas suaves, 8-10-14 ºC, son, para mí, uno de los sistemas preferidos, ya que aportan mejores aromas y textura al pan.

8. La temperatura de cocción y el tiempo también dependerá del tipo de horno que tengamos en casa.

Tarta de queso de chocolate blanco

Para 2 tartas de 16 cm de diámetro por 4 cm de alto

Ingredientes:

- 200 g de queso tipo crema
- 200 g de mascarpone
- 170 g de queso Coulommiers
- 70 g de yogur griego
- 200 g de huevo
- 180 g de azúcar
- ½ vaina de vainilla
- 70 g de nata líquida
- 110 g de chocolate blanco

Utensilios

- Cazo, varillas espátula, aros de acero inoxidable y papel vegetal

1. Infusionar agua con el azúcar y la vainilla y dejar reposar durante 1 hora.

2. Romper los huevos y pasarlos por un colador. Verterlos progresivamente encima de los quesos.

3. Calentar la infusión y colarla encima del chocolate blanco fundido.

4. Añadir a la mezcla de quesos y huevos y trabajar con suavidad hasta obtener una textura homogénea.

5. Verter 600 g en cada aro, que habremos forrado previamente con papel vegetal.

6. Hornear a 240 ºC unos 14 minutos. Dejar enfriar a temperatura ambiente y reservar en el frigorífico.

*Dejar reposar 12 horas en el frigorífico antes de degustarlo.

Copa Balaguer

Para 8 vasos

Ingredientes:

Cremoso chocolate

- 150 g de leche
- 150 g de nata líquida 35% MG
- 30 g de azúcar
- 60 g de yemas de huevo
- 130 g de chocolate negro 70%

Para los vasos de choco

- 400 g de chocolate negro 70%

Varios

- Nata montada con un 8% de azúcar
- Perlas de chocolate

Utensilios

- Cazo, varillas, espátula, colador

1. Llevar a ebullición la leche con la nata y el azúcar. Verter encima de las yemas mezclando enérgicamente.

2. Pasarlo por un colador encima del chocolate troceado y emulsionar con un túrmix hasta obtener una textura lisa y brillante.

3. Verter todo en un recipiente y taparlo con plástico transparente de cocina a contacto.

4. Dejarlo a temperatura ambiente hasta que tenga una temperatura de unos 28 ºC. Verterlo en los vasos de chocolate hasta dos tercios de su capacidad y reservarlos en el frigorífico hasta que cuaje el cremoso.

Para los vasos de chocolate

Si te atreves, sigue leyendo; si no, utiliza vasos de cristal para postres que tengas en casa :).

1. Fundir 300 g de chocolate al baño María o en el microondas.

2. Mientras, triturar los 100 g restantes en un túrmix hasta obtener un granillo fino. Si no disponemos de túrmix, picarlo con un cuchillo finamente.

3. Mezclar el chocolate fundido, que estará a unos 45 ºC, con el chocolate triturado y remover con energía hasta que se disuelva por completo.

En ese momento la temperatura del chocolate será de unos 30 ºC, ideal para hacer los vasos de chocolate.

Selva negra

Un pastel para 8 personas

Ingredientes:

para el bizcocho de chocolate

- 85 g de mantequilla
- 25 g de azúcar moreno
- 110 g de chocolate negro 70%
- 5 yemas de huevo (100 g)
- 45 g de harina floja
- 10 g de cacao en polvo
- 35 g de polvo de almendra
- 3 g de impulsor
- 5 claras de huevo (155 g)
- 60 g de azúcar

para el jarabe

- 100 g de jarabe de las amarenas en almíbar
- 100 g de jarabe TPT
- 25 g de kirsch

para las virutas de chocolate

100 g de chocolate negro 70% cacao

varios

- Amarenas en almíbar Orto Mediterráneo
- Nata para montar 35% MG

Utensilios

- Cazo, batidora, bol, espátula, varillas, molde para bizcocho y pincel

PARA EL BIZCOCHO

1. Batir ligeramente la mantequilla con el azúcar moreno, incorporando progresivamente el chocolate fundido a unos 40 ºC.

2. Añadir las yemas en tres veces y reservar el batido, que ha de tener una textura lisa, brillante y elástica.

3. Montar las claras y el azúcar a punto de nieve.

4. Mezclar los dos batidos con delicadeza.

5. Finalmente, incorporar los sólidos con suavidad y tamizados.

6. Verter en un molde de bizcochos de 16 cm de diámetro untado y enharinado o en un molde de silicona. Hornear a 180 ºC unos 18 minutos. Enfriar y cortar en 4 pisos.

PARA EL EMPANADO

1. Mezclar y reservar en frío.

PARA LAS VIRUTAS

1. El proceso para hacerlas es el mismo que hemos utilizado para la zanahoria, pero sin poner el dedo en el triángulo / rasqueta, de manera que el chocolate se enrollará solo formando pequeñas virutas.

MONTAJE

1. Para trabajar cómodamente, utilizar un soporte ligeramente más pequeño que el tamaño del bizcocho.

2. Colocar un primer piso de bizcocho empapado con el jarabe, extender una capa de nata montada al 10% de azúcar y colocar las amarenas.

3. Repetir esta operación dos veces más.

4. Para finalizar, cubrir la superficie de la tarta con la nata restante y las virutas de chocolate.

5. Dejar reposar la Selva Negra unas horas en el frigorífico antes de su degustación.

Cómo cuidar los huesos

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

Los huesos son como los cimientos de una casa, sostienen y dan estructura al cuerpo, pero también son como los tesoros enterrados en la tierra, guardando la historia y la fortaleza de nuestra existencia.

TEXTOS: PATRICIA RESTREPO
CONSULTORA MACROBIÓTICA Y DIRECTORA DEL INSTITUTO MACROBIÓTICO DE ESPAÑA

Como el bambú

Cuando los huesos del cuerpo son frágiles, es como si fueran cristales delicados en un jarrón antiguo, susceptibles de romperse con el más mínimo impacto. Por otro lado, cuando los huesos son demasiado duros y se rompen, es como si fueran rocas inamovibles golpeadas por la fuerza del tiempo, pero finalmente ceden ante la presión.

Hay una creencia que deben ser fuertes para que no se rompan, pero en realidad deben ser como el bambú, flexibles y firmes.

Al proporcionarles los nutrientes esenciales y la luz del sol, permitimos que sus ramas se flexionen con gracia con el viento, manteniéndolos fuertes y resistente a las tormentas de la vida. En realidad son la reserva más grande de minerales que tiene el organismo.

Cuando los huesos se debilitan

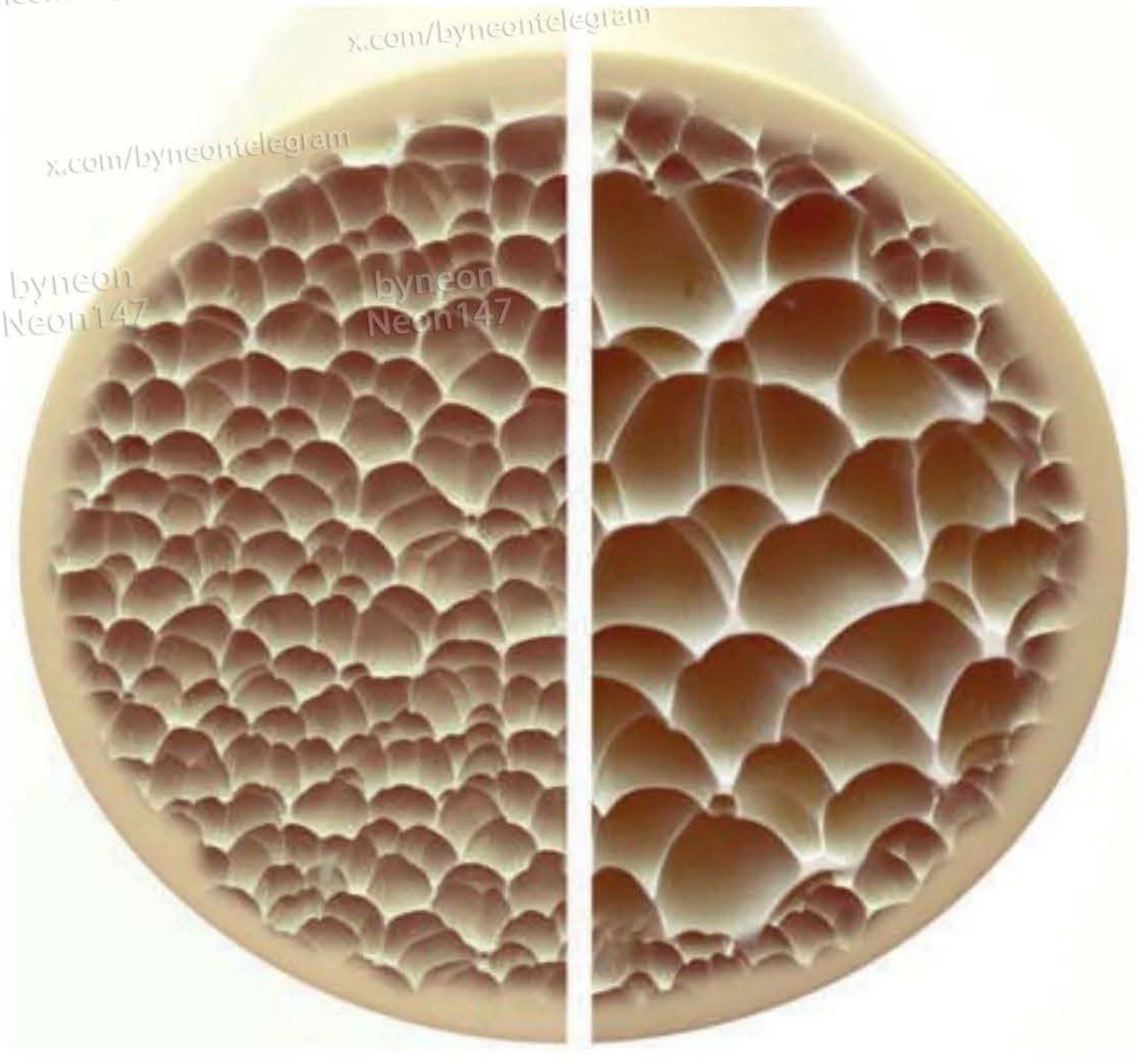
Si nuestros huesos se apolillan, el resultado más habitual lo llamamos osteoporosis. La osteoporosis es el debilitamiento de los huesos causado por un desequilibrio entre la formación y destrucción de los huesos —osteoclastos y osteoblastos—. Los osteoblastos construyen y los osteoclastos limpian. Los osteoblastos se insertan en el colágeno —el hueso es un tejido vivo que está en constante renovación y movimiento—. El osteoclasto limpia el tejido muerto e intoxicado y, una vez se ha limpiado, el osteoblasto construye.

Es una enfermedad ósea caracterizada por una disminución de la densidad mineral (ósea) y un deterioro de la micro arquitectura del tejido óseo, lo que conlleva a un aumento del riesgo de fracturas.

Pero hemos de estar muy conscientes de la diferencia entre osteoporosis y osteopenia. A partir de los 45 años comienza una disminución de la densidad ósea propia de la edad —es lo que se conoce como osteopenia—. Es un hecho fisiológico y natural, ya que al disminuir la producción de estrógenos o testosterona, también lo hace la masa ósea.

«Es la edad»... ¿o lo que ingerimos?

Otra cosa bien distinta es la osteoporosis, que representa una pérdida de masa ósea superior a la esperada para



la edad, y que en la actualidad tiene carácter epidémico; se considera que la osteoporosis es una consecuencia de la menopausia, cuando en realidad, es el resultado de haber consumido un exceso de carne, azúcar, tabaco, café, productos lácteos (que aportan un exceso de calcio no biodisponible en la dieta). Es decir, una dieta rica en productos animales, alimentos refinados, exceso de pescado, alimentos ricos en oxalatos, solanáceas y otros más, donde el balance metabólico es altamente acidificante y por tanto, desmineralizador.

El papel del calcio

El calcio es en gran medida lo que constituye nuestros huesos, pero además es necesario para otras muchas funciones vitales. Es indispensable para la contracción muscular, para la coagulación de la sangre, para el buen funcionamiento del ritmo cardiaco, para mantener la tonicidad de la piel, las uñas, el cabello, los dientes y los huesos.

El cuerpo necesita calcio para que los músculos se muevan y los nervios transmitan mensajes desde el cerebro hasta las distintas partes del cuerpo. El calcio juega un papel en la mediación de la constricción y relajación de los vasos sanguíneos —vasoconstricción y vasodilatación—, la transmisión del impulso nervioso, la contracción muscular y la secreción de hormonas, como la insulina.

La disminución de calcio provoca la temida flacidez, al no contar los tejidos subcutáneos con la tasa de calcio necesaria para cohesionar sus células y permitir su correcta alineación y espesor.

Así que podemos concluir que el calcio contribuye al buen desarrollo de los huesos, ayuda a la salud dental, forma el esmalte y previene las caries, es un tranquilizante natural, ayuda a inducir el sueño, disminuye la tensión arterial y el colesterol, estimula la producción de colágeno y la producción de lípidos intercelulares e impide que se formen las enzimas responsables de la degradación de fibras elásticas.

La calcitonina se produce en las células parafoliculares de la glándula tiroides, y tiene el efecto opuesto a la hormona PTH (paratiroidea). Reduce los niveles de calcio en la sangre inhibiendo la liberación de calcio de los huesos y aumentando la excreción de calcio en los riñones.

Vitamina D

La forma activa de la vitamina D3, conocida como calcitriol, desempeña un papel crucial en el metabolismo del calcio al aumentar la absorción de calcio en el intestino, lo que contribuye a mantener un nivel adecuado de calcio en el organismo. Estas hormonas trabajan en conjunto para regular los niveles de calcio y mantener el equilibrio del metabolismo del calcio. Cualquier desequilibrio en estas hormonas puede conducir a trastornos del metabolismo del calcio, como la hipercalcemia —ni-

veles altos de calcio en la sangre— o la hipocalcemia —niveles bajos de calcio en la sangre*.

Lo que comemos

Existen alimentos que nos ayudan a formar un hueso saludable y otros que roban calcio a nuestros huesos.

El primero es la sal, es uno de los mayores ladrones de calcio. Se relaciona con la función renal, cuanta más sal se toma más calcio se pierde a través de la orina. La sal es un cristal que hay que vegetalizar en las cocciones, y se debe utilizar en muy poca cantidad. No solo es importante controlar la cantidad, sino también, la calidad de la sal —la sal gris o del Himalaya no son adecuadas para un consumo oral diario—, también la sal de las algas, de los condimentos salados y la sal industrial de los productos procesados industrialmente.

• Cuanta más sal tomas, más calcio pierdes por la orina. Y no hablamos sólo de la sal que utilizas para cocinar, sino de la que se encuentra en la mayoría de los alimentos procesados, independientemente sean ecológico o no.

• De la misma manera el azúcar en todas sus versiones ($C_{12}H_{22}O_{11}$), cuyo efecto es altamente acidificante, no solo impacta en los riñones también en el hígado, órganos esenciales para la asimilación del calcio de manera que el organismo utiliza el calcio de los huesos para equilibrar la acidificación generalizada que se produce

• Además, sustancias como el café, alcohol, las bebidas carbonatadas, tabaco y vinagres hacen que perdamos calcio por la orina.

• El exceso de líquidos, frutas tropicales y una alimentación basada en crudos contribuyen a la perdida de calcio.

• Los oxalatos presentes en espinacas, acelgas remolachas, inhiben la absorción del calcio dando lugar a las piedras en riñón.

• Los taninos presentes en el vino o café también inhiben la correcta absorción del calcio.

• El ácido fítico, presente en el salvado aislado que a su vez está presente en el supuesto pan integral que compramos en los hornos de barrio o supermercado.

• Entre la comunidad macrobiótica el uso continuado de las ciruelas de umeboshi, el miso, el gomasio continuado muy cargado de sal, el abuso del tamari y los fermentos muy salados.

Fósforo

No solo somos lo que comemos, sino lo que asimilamos y podemos metabolizar bien. Para que haya una correcta asimilación del calcio, debe estar en proporción con el fósforo, pues este compite o interfiere en la correcta asimilación. La proporción correcta es dos medidas de calcio biodisponible por una de fósforo ($Ca/P = 2/1$).

Si el fósforo es demasiado abundante en un alimento, interfiere en la absorción de calcio porque favorece la formación de fosfatos de calcio insolubles que muchas veces se van a eliminar por vía intestinal en forma de fecalitos.

Alimentos desequilibrados en la relación sodio/potasio, Na/K como cítricos, tomates, patatas, berenjenas, pimientos, plátanos, fruta tropical, aditivos como fosfatos y las bebidas gaseosas, también interfieren en la absorción del calcio

Otro aspecto a tener en cuenta son las grasas en exceso o los alimentos que contraen y dañan el hígado, pues la vitamina D3 activa se metaboliza en el hígado y sin vitamina D3 el calcio no se metaboliza.

Reducir la pérdida de calcio

En resumen, si estás comiendo cereales integrales y hortalizas, pero consumes habitualmente harinas horneadas —como galletas, pasteles, rosquilletas, panes secos, exceso de fruta, zumos de o fruta con las comidas, pasteles de crema de tofu y amazake—, puedes no conseguir tu objetivo de frenar el desgaste y pérdida de calcio. Incluso bollería o un postre azucarado por semana puede tener un efecto perjudicial sobre los dientes y los huesos. Y si tu alimentación es de tenor salado, con muchos picles y condimentos salados, te será muy difícil evitar los dulces.

La proporción de calcio y fósforo en la leche es más o menos 1x1, lo que impide que asimilemos el calcio. La proporción en las semillas de sésamo es 2x1, en el alga kombu la proporción es 5x1 y en las algas hijiki es de 23x1, es decir, calcio biodisponible y asimilable por el organismo.

Por eso la elección de según qué alimentos y estilo de vida dan lugar a la pérdida masiva de calcio y en consecuencia a la osteoporosis:

• Los lácteos, las pastillas de calcio, incluso un exceso de alimentos ricos en calcio y que son biodisponibles. Pues cuando hay un exceso de calcio en la sangre, la paratohormona da la señal a los riñones y la calcitonina entra en acción eliminando calcio por la orina y/o se migra con el calcio a zonas no deseadas.

• También todas las *inas*, como cafeína, teobromina, teína o malteína; porque suben el cortisol y destruyen el hueso.

• Los fármacos antiácidos, ya que para absorber el calcio se necesita un nivel suficiente de ácido en el estómago y los antiácidos lo eliminan.

• El miedo y el estrés, en realidad la prueba de la densitometría —que no tiene ninguna función real— lo único que genera es miedo... que está conectado con riñones y es lo que más calcio hace que se pierda.

• Una mala salud intestinal por la ingesta de refinados, pues la vitamina K1 entra al organismo a través de los intestinos, igual que la B12 y se convierte en K2 por medio de una bacteria. La vitamina K2 es neurálgica para la absorción del calcio.

• Fosfatos que vienen como aditivos en los E-338, E-339, E-442, E-341, E-450. Estos aditivos aparecen especialmente en embutidos y comidas procesadas.

• Una vida sedentaria, o muchas horas sin luz solar en contacto con ordenadores, o relaciones tóxicas que nos hacen vivir en el miedo.

Pero nuestros huesos reaccionan positivamente a un trato amable y responsable, así como cuando utilizamos la sabiduría empírica y científica de lo que es adecuado para ellos. Es indispensable poner el calcio en su lugar y comprender la salud ósea desde una perspectiva más amplia.

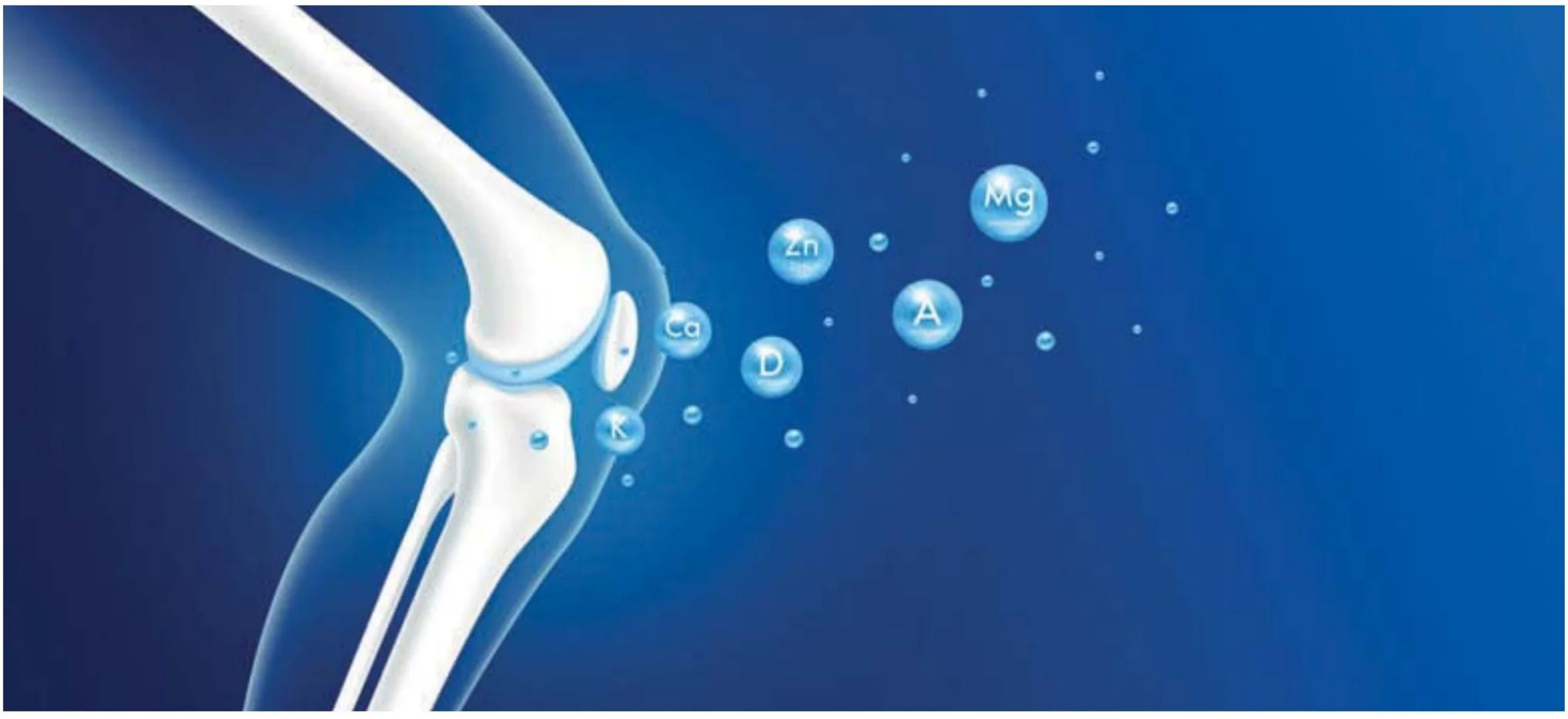
Y veremos que para la fijación del calcio trabajan de forma coordinada las vitaminas C, magnesio, boro, sílice y las vitaminas D3, K y K2.

La vitamina K es de nuevo necesaria para el funcionamiento de proteínas como la osteocalcina, que se encargan de que el calcio pueda incorporarse al hueso.

* Es interesante conseguir un buen aporte de vitamina D3, y de calcio asimilable por el organismo, con las ortigas (ver, entre otros: Integral 466, 498 y 509). Existe también en comprimidos (Urticalcín, de A. Vogel).

** Sobre osteoporosis, ver Integral 228, 389 (Dr. Berdonces), 422, 455, 461 (trébol rojo) y, en Int. 434, 471 y 482 los artículos de Patricia sobre este tema.*

En el próximo número: «Cómo descubrir la salud real de tus huesos», *con* más sobre la vitamina K2 y la osteocalcina, y mucho más para que nuestros huesos se mantengan sanos y flexibles.



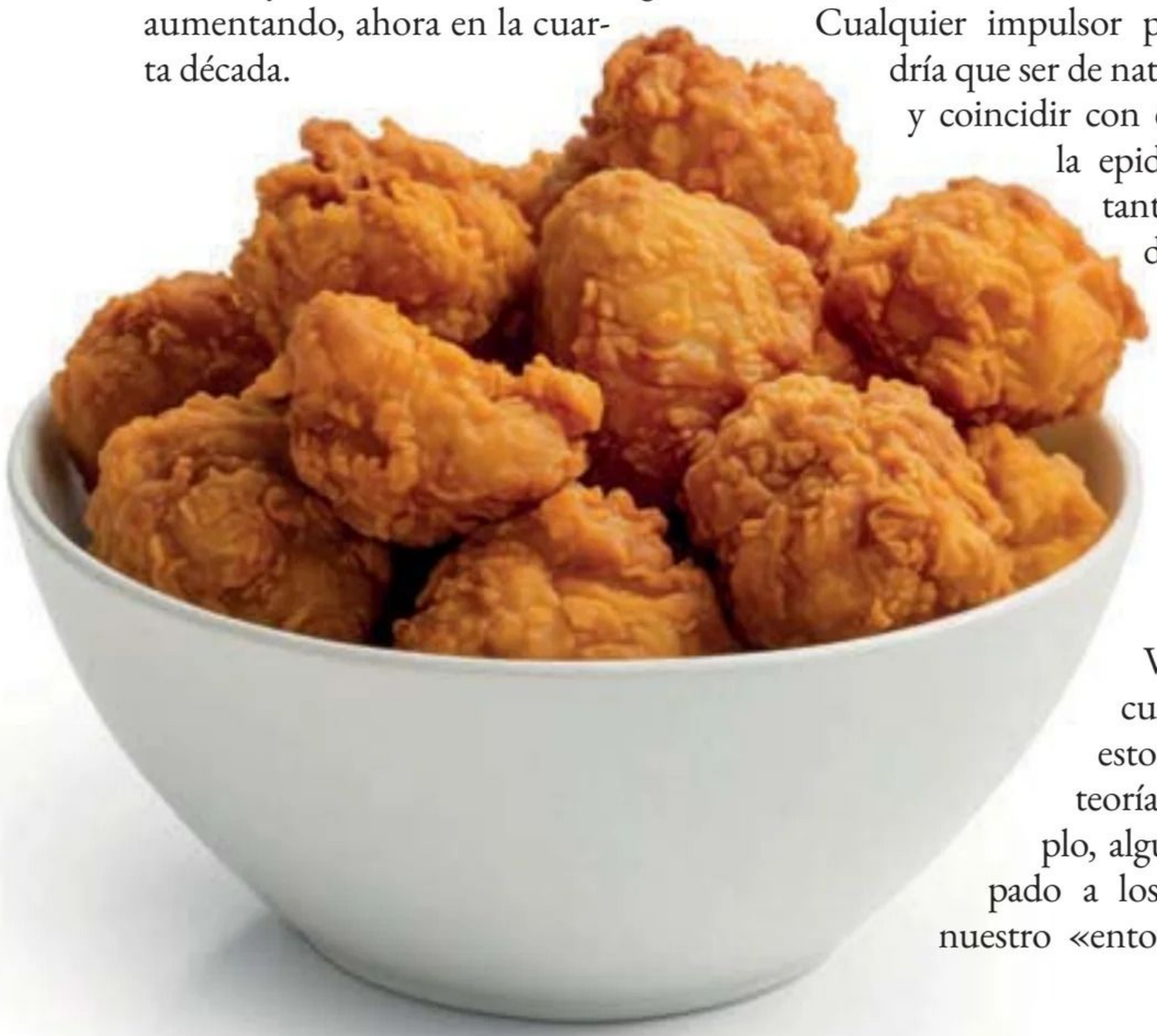
Ejercicio para perder peso: ¿un mito?

La dieta, el ejercicio y la obesidad

La obesidad no es nueva, pero la epidemia de la obesidad sí. Pasamos de unos pocos reyes y reinas corpulentos, como Enrique VIII o Luis VI (Louis le Gros), a una pandemia de obesidad, ahora considerada como la amenaza a la salud pública más grave y peor contenida de nuestro tiempo. El Dr. Greger ha escrito mucho material relacionado con la obesidad, del que presentamos este artículo.

TEXTOS ORIGINALES: DR. MICHAEL GREGER*.

En EE.UU., alrededor del 37% de los hombres y del 41% de las mujeres son obesos, y sin un final a la vista. Hay informes que sugerían al menos un freno al aumento de la obesidad, pero incluso ese no parece ser el caso. Del mismo modo, habíamos pensado que la obesidad infantil estaba mejorando después de 35 años de malas noticias implacables, pero las malas noticias continúan. Las tasas de obesidad infantil y de adolescentes han seguido aumentando, ahora en la cuarta década.



A finales del siglo pasado

La obesidad parece haber aumentado diez veces: algo habría sucedido a finales de la década de 1970, y no solo aquí, sino en todo el mundo. La pandemia de obesidad despegó casi al mismo tiempo en todas partes, en la mayoría de los países con altos ingresos en los años setenta y ochenta. Este rápido aumento casi simultáneo en todo el mundo industrializado sugiere una causa común. ¿Cuál podría haber sido ese desencadenante? *(ver recuadro del editor).*

Cualquier impulsor potencial tendría que ser de naturaleza global y coincidir con el repunte de la epidemia. Por lo tanto, el cambio debería haber comenzado hace unos 40 años y haberse extendido rápidamente por todo el mundo. Veamos cómo cumplen con esto las diversas teorías. Por ejemplo, algunos han culpado a los cambios en nuestro «entorno construido», los cambios en la planificación de las ciudades que han hecho que nuestras comunidades sean menos propicias a caminar, andar en bicicleta y comprar comestibles. Pero eso no cumple con nuestros criterios para una causa creíble, porque no hubo un cambio universal y simultáneo en nuestros vecindarios dentro de ese período de tiempo.

¿Falta de motivación personal?

Si haces una encuesta a cientos de formuladores de políticas, la mayoría culpa la epidemia de obesidad en la «falta de motivación personal» ¿Pero ves el poco sentido que eso tiene? En los EE.UU., por ejemplo, la obesidad se disparó en toda la población a fines de la década de 1970. ¿Me estás diciendo que todos los sectores de la población sufrieron algún tipo de disminución simultánea en la fuerza de voluntad? ¿Personas de cada edad, sexo y grupo étnico con todas sus diferentes actitudes y experiencias perdieron casualmente su capacidad colectiva de autocontrol al mismo tiempo? Más plausible que un cambio global en la naturaleza de nuestro carácter sería algún cambio global en la naturaleza de nuestras vidas.

La industria alimentaria culpa a la inactividad. «Si todos los consumidores hicieran ejercicio», dijo el director general de PepsiCo, «la obesidad no

existiría». Coca-Cola fue un paso más allá, gastando 1,5 millones de dólares para crear una 'Red Global de Balance Energético' y minimizar el papel de la dieta. Correos electrónicos que fueron filtrados muestran que la compañía planeó usar este frente para servir como un «arma» para «cambiar el discurso» sobre la obesidad en su *guerra* con la comunidad de salud pública.

Las argucias de las marcas

Esta táctica es tan común entre las compañías de alimentos y bebidas que incluso tiene un nombre: «leanwashing»(lavado ligero). Has oído hablar del *greenwashing* (ver Integral 501), donde las empresas engañosamente pretenden ser respetuosas del medio ambiente. *Leanwashing* es el término utilizado para describir a las empresas que intentan posicionarse como si estuvieran ayudando a resolver la crisis de obesidad cuando, en realidad, contribuyen directamente a ella.

De hecho, una de las compañías de alimentos más grandes del mundo, como Nestlé, se ha promocionado como la «compañía líder mundial en nutrición, salud y bienestar". Sí, es la misma que fabrica Cookie Crisp e históricamente más de 100 marcas diferentes de dulces, como la popular Kit Kat. Otro de sus lemas es «Buena comida, buena vida». Sus Raisinets (pasitas con chocolate) pueden tener algo de fruta, pero parecen más Willy Wonka que bienestar. Digamos que en su página web «¿Qué está haciendo Nestlé sobre la obesidad?», un enlace «Lea sobre nuestro programa Nestlé Healthy Kids» da «Error. Página no encontrada».

Un sospechoso énfasis en la actividad física

El excesivo énfasis corporativo en la inactividad física parece estar funcionando. En respuesta a una pregunta de la encuesta de Harris: «¿Cuáles crees que son las principales razones por las que la obesidad ha aumentado?» una gran mayoría eligió la falta de ejercicio, mientras que solo el 34% eligió el consumo excesivo de calorías. En realidad se ha identificado que es éste uno de los conceptos erróneos más comunes sobre la obesidad. La comunidad científica ha llegado a una conclusión bastante decisiva de que los factores que rigen la ingesta de calorías afectan más poderosamente el equilibrio calórico general. Es decir, que es más nuestra comida rápida que nuestros movimientos a cámara lenta.

Incluso hay un debate considerable en la literatura científica sobre si los cambios en la actividad física han tenido «algún papel» en la epidemia de obesidad. El aumento de la ingesta calórica por persona es más que suficiente para explicar la epidemia de obesidad en los Estados Unidos y en el resto del mundo. De hecho, en todo caso, el nivel de actividad física en las últimas

décadas ha aumentado ligeramente, tanto en Europa como en América del Norte. Irónicamente, esto podría ser el resultado de la energía adicional que se necesita para moverse con nuestros cuerpos más pesados, lo que lo convierte en una consecuencia del problema de obesidad y no en la causa.

El campo y la ciudad

Sin embargo, el ejercicio formal es solo una pequeña parte de nuestra actividad diaria total. Piensa en cuánto más trabajo físico solían hacer las personas en el trabajo, en la granja o incluso en el hogar. No es solo el cambio de obrero a oficinista. El aumento de la automatización, la informatización, la mecanización, la motorización y la urbanización han contribuido a estilos de vida cada vez más sedentarios durante el siglo pasado. Pero ese es el problema con la teoría. Los cambios ocupacionales y el advenimiento de los dispositivos para ahorrar mano de obra han sido graduales y en gran parte anteriores al reciente aumento dramático de peso en todo el mundo. Las lavadoras, las aspiradoras y el Modelo T se inventaron antes de 1910. De hecho, cuando se puso a prueba utilizando métodos de vanguardia para medir la energía que entra y sale, fue la ingesta calórica, no la actividad física, lo que predijo el aumento de peso con el tiempo.

Teorías puestas a prueba

La idea errónea común de que la obesidad se debe principalmente a la falta de ejercicio no solo puede ser una falacia benigna. Las teorías personales de la causalidad parecen afectar el peso de las personas. Aquellos que culpan al ejercicio insuficiente son significativamente más propensos a tener sobrepeso. Si los ponemos en una habitación con chocolate, se pueden observar de forma encubierta consumiendo más dulces. Sin embargo, aquellos que sostienen esa opinión pueden ser diferentes en otros aspectos.

No se puede probar causa y efecto hasta que se pone a prueba. Y, de hecho, las personas asignadas al azar a leer un artículo que implicaba la inactividad continuaron comiendo significativamente más dulces que aquellos que leyeron sobre investigaciones que acusaban a la dieta. Un estudio similar evidentemente encontró que aquellos a quienes se les presentó investigaciones que culpaban a la genética, posteriormente comieron más galletas significativamente. El documento se titulaba «Una forma no intencionada en la que el gen de la grasa podría hacerte engordar».

El «mito» del ejercicio para la pérdida de peso

Así pues, al intentar perder peso, ¿qué es más importante: la dieta o el ejercicio? Una encuesta nacional reveló que la «gran mayoría» de los estadounidenses que quieren controlar su peso cree que el consumo de alimentos y bebidas, y la actividad física son igual de importantes. Siete de cada diez indicó que tenían la misma importancia, dos de cada diez que el ejercicio es más importante, y solo uno de cada diez eligió la dieta. La gran mayoría están equivocados.

Las calorías que ingerimos / Las calorías que gastamos

Es entendible que la gente piense que la dieta y el ejercicio son de igual importancia. Al fin y al cabo, nuestro peso se determina por el equilibrio entre las calorías ingeridas y gastadas. Lo que la gente puede no entender, de esta ecuación de equilibrio energético, es que tenemos más control sobre las calorías que ingerimos. De hecho, en nuestro día a día, tenemos control total: podemos elegir comer cero calorías o 10.000 calorías. En cambio. la mayoría de las «calorías que gastamos» suelen estar fuera de nuestro control.

A diferencia de los animales salvajes, que suelen quemar la mayoría de sus

calorías en actividades, alrededor cerca del 60% de nuestras calorías diarias se consumen solo para mantenernos vivos. Esto se denomina tasa metabólica basal o en reposo, y sucede, en gran parte, gracias a que el cerebro consume mucha energía. Incluso si te quedaras en la cama todo el día, quemarías más de 1.000 calorías solo para mantener las funciones básicas como pensar, respirar, y mantener el corazón bombeando.

¿El sedentarismo conduce a la obesidad, o la obesidad al sedentarismo?

En cambio, hasta las personas «más activas» hacen menos de dos horas de ejercicio a la semana, lo que puede resultar en un promedio de menos de 100 calorías quemadas al día. Esto supone solo un 5% del gasto energético diario total, el lado de la ecuación de las «calorías que gastamos». Entonces, las 2.000 calorías que podemos ingerir cada día a través de la dieta pueden influir 20 veces más que el ejercicio sobre nuestro peso.

La mayoría de personas creen que el ejercicio es «muy eficaz» para perder peso, pero a esto se lo considera un mito en la literatura científica. De hecho, se lo conoce como uno de los errores más comunes en el campo de la obesidad. Aun así, casi todas las guías oficiales para perder peso incluyen algún tipo de recomendación de actividad física. ¿Podemos compensar una mala dieta con ejercicio? Veamos qué dice la ciencia.

Estudios de población encontraron fuertes correlaciones entre la inactividad física y la obesidad. Entonces, ¿el sedentarismo conduce a la obesidad, o la obesidad al sedentarismo?

Probablemente ambas. Para comprobar la relación causa-efecto y cuantificarla, hay que ponerla a prueba.

Un recurso complementario

Docenas de ensayos controlados aleatorizados con miles de participantes se publicaron sobre los efectos del ejercicio en la pérdida de peso. La actividad física no resultó ser una estrategia eficaz. Por ejemplo, en los estudios que solo utilizaron ejercicio para inducir la pérdida de peso, en un promedio de 5 meses, los participantes bajaron solo poco más de un kilo. Cuando se

analizaron todos los estudios, parece que se necesitaron unas seis semanas de ejercicio para conseguir que la gente perdiera menos de medio kilo. Pero estos resultados son solo con ejercicio ¿Y si lo utilizamos como complemento de la dieta?

Si a un grupo se le asigna de manera aleatoria dieta y ejercicio y a otro solo dieta, el grupo que realiza ejercicio obtiene mejores resultados, pero en promedio, la diferencia en la pérdida de peso es menos de un kilo. Los estudios duraron entre 3 y 12 meses, y añadir ejercicio solo significó perder algún kilo extra. La diferencia de menos de un kilo fue relevante para el estudio. Estamos bastante seguros que el efecto fue real, pero perder medio kilo en un año casi no se puede considerar clínicamente significativo. Como regla general, a los investigadores les gusta obtener un descenso de al menos dos o tres kilos.

Si el ejercicio se practica de verdad

En un metanálisis de 18 estudios controlados aleatorizados con una duración mínima de seis meses, el grupo de dieta más ejercicio no superó de forma significativa al grupo de solo dieta. Parece no haber

Estadísticas y pequeños hábitos

* Sí, todo cambia a partir de la década de 1970. El Dr. Greger trabaja siempre con datos estadísticos comprobables que, una vez contrastados, permiten confirmar errores de la ciencia muy arraigados. En este caso, junto a todos los motivos relacionados con el sobrepeso y la obesidad, como la comida, podemos añadir dos de tipo social-industrial, ambos comprobables:
1) Aparición de envases para líquidos individuales de un solo uso (las latas de aluminio se generalizan en la década de 1960 y los envases en tetra bric de litro despegan a partir de 1969, pero los mini envases individuales se lanzaron años después en todo el mundo).
2) Aumento de la presencia de ultraprocesados en las tiendas de comestibles (como las no-patatas Pringles, nacidas en 1968). La tendencia, tan infantil, de masticar menos y la promoción de «la vida fácil», de las que todos conocemos numerosos ejemplos, dan estos resultados estadísticos tan impresionantes.

beneficio a largo plazo en incentivar a la gente a incorporar ejercicio a su rutina de pérdida de peso. ¿Qué está sucediendo? Quizá el ejercicio funcione mejor para evitar recuperar el peso perdido. No. La gran mayoría de ensayos controlados aleatorizados que examinan el mantenimiento del peso perdido tampoco mostraron el beneficio del ejercicio.

Parte del problema es el cumplimiento. Una cosa es decirle a la gente que siga una rutina de ejercicio, y otra que realmente lo hagan. Cuando los mismos ensayos controlados aleatorizados se volvieron a analizar para excluir a quienes no siguieron las instrucciones y se limitó a analizar solo a quienes realmente cumplieron, surgió la clara ventaja de ejercitar. El ejercicio solo funciona si se hace de verdad, aunque un motivo por el que muchos se desilusionan rápido de su nueva suscripción al gimnasio es que sobreestiman demasiado la capacidad del ejercicio para quemar calorías extra.

El equivalente a una porción de pizza

Una porción de pizza tiene alrededor de 300 calorías. Esto equivale a una hora de caminata rápida por porción, ¡una hora por porción!, ¿Cuántos niños caminan dos horas al día para quemar el momento feliz de su sabrosa pizza? ¿Quién tiene tiempo de subir 50 tramos de escaleras para eliminar las calorías de una sola Oreo? Por eso lo más importante es lo que comemos.

Investigadores de salud pública han estado experimentando con la inclusión de etiquetas en la comida basura. ¿Qué etiqueta es más informativa? ¿Aún quieres ese Toblerone si eso significa que tienes que caminar dos horas? ¿O galletas por las que tendrías que saltar durante 81 minutos? Creo que correría una hora solo para no tener que comer patatas fritas con sabor a gambas.

Se ha descubierto que agregar pequeñas etiquetas en los menús de comida rápida, con figuras haciendo ejercicio (ver gráfico) ayuda a incentivar a la gente a elegir opciones con menos calorías. Ahora bien, la decisión de comer patatas fritas extra grandes significaría caminar casi cinco kilómetros más ese día, o bien si se elige la ensalada de pollo, en vez de la ensalada verde, significa tener que correr casi cinco kilómetros. Por eso es más probable que la gente opte por la opción más saludable.

La traducción y edición de este contenido ha sido realizada por Guadalupe Gutiérrez, Catalina Walsh y Cecilia Poëymirou, voluntarios activos en NutritionFacts.org. Adaptación: Redacción de Integral.

Las 36 preguntas
para enamorarse

El experto en relaciones norteamericano Arthur Aron ideó con su mujer el cuestionario que os presentamos. Su intención inicial era solo la de generar intimidad. Y asegura que «tener de amigos a otras parejas se asocia con una mejor relación sentimental».

TEXTOS PRESENTADOS POR LAURA TORRES.*

¿Qué hace que un amor sea duradero? Nadie tiene la respuesta definitiva, pero si alguien la supiese, con toda probabilidad sería el doctor Arthur Aron, investigador y profesor de psicología en la Universidad de Stony Brook, en Nueva York. Con más de cuatro décadas de estudio de esta cuestión, tiene muchas respuestas sobre las relaciones. Es autor de las 36 preguntas para enamorarse junto a su esposa Elaine N. Aron (ella es la creadora del conocido término *Persona Altamente Sensible*).

—Usted ha estudiado el amor, la amistad y la intimidad durante casi 50 años. ¿Qué fue lo que más le sorprendió durante todo este tiempo?

—Pienso que desarrollar, y después probar, lo que se conoce como el modelo de autoexpansión, que ha sido lo central de mi trabajo. Como humanos, tenemos dos grandes motivaciones naturales. La primera es, como es lógico, sobrevivir; y la segunda, crecer, expandirse e incrementar nuestras habilidades y recursos. En esta parte entra el modelo del que hablo.

Cuando tenemos una relación con alguien, incluimos al otro en nosotros mismos. Se convierte en parte de quienes somos. Por eso, al tener una pareja expandimos nuestro ser, es una de nuestras principales motivaciones. Hemos hecho muchísima investigación al respecto y vimos, por ejemplo, que los dos integrantes de una relación mezclan sus recuerdos y su forma de ser entre sí. Esta autoexpansión es algo muy gratificante. La primera vez que alguien se enamora siente una especie de expansión, de conexión muy rápida, a la que uno se acostumbra. Nadie quiere perderlo porque significa perder parte de ti.

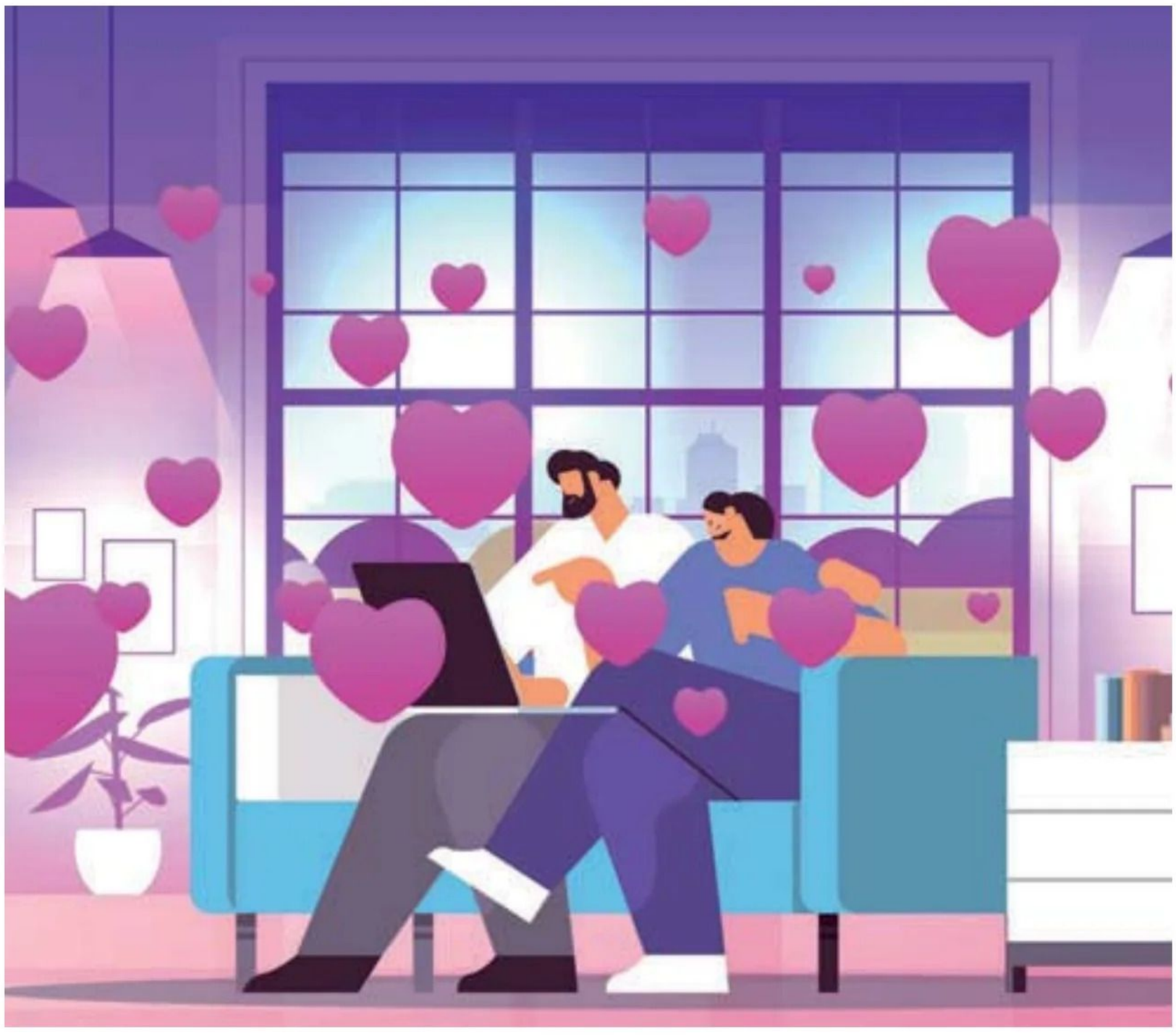
—¿Hay forma de no perderlo?

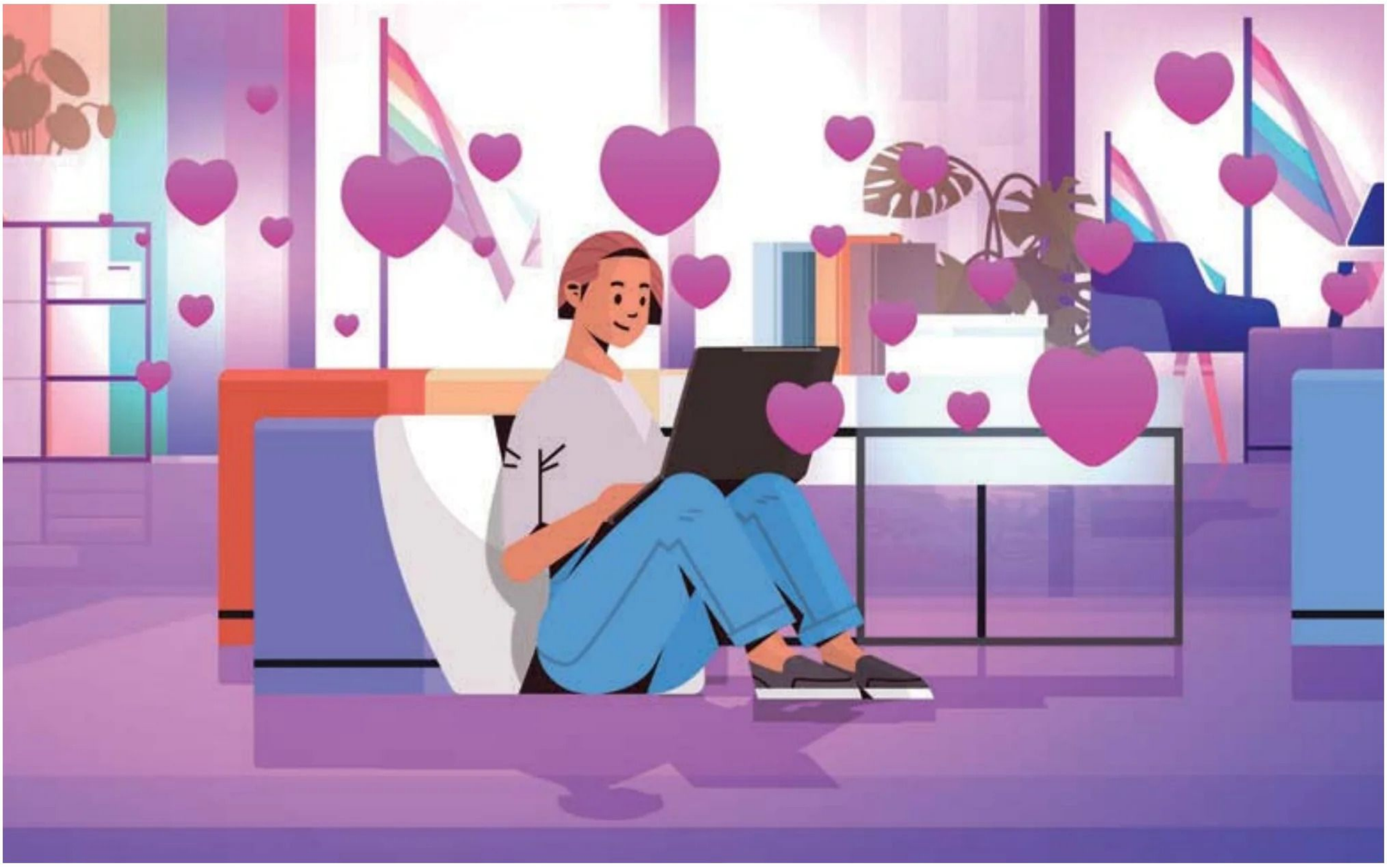
—Hay cosas que se pueden hacer. Por ejemplo, cada semana o cada dos semanas, realizar alguna actividad interesante, retante o novedosa con tu pareja. De esta forma, esa primera sensación de emoción que sientes al enamorarte, la vuelves a sentir asociándola a él o ella.

—En alguna ocasión ha comentado que una pareja, a medida que envejece, se parece más.

—Sí, porque hay evidencia que lo dice. Hay razones para ello. En primer lugar, que ambos comparten el entorno, la comida y el estilo de vida. Y después, que es probable que estas dos personas se copien las expresiones faciales. En cualquier caso, aunque hay evidencia, la gente piensa que se parecen más de lo realmente se parecen. (...)

—Usted y su mujer fueron los creadores del famoso cuestionario de 36 preguntas. Su objetivo, con





esta batería de preguntas, era que la gente crease intimidad. ¿Tuvo éxito al final?

—Sí, totalmente, al menos, a corto plazo. Es decir, se hizo para crear una cercanía en el laboratorio y que, después de estar 45 minutos haciéndolo, su confianza con la nueva persona fuese casi tan grande como la que tendría con el individuo de mayor confianza de su vida. Está claro que no siempre dura en el futuro, pero sí consigue crear esa sensación inicial, que al final es para lo que usamos el test. (...)

—¿Dónde está la clave de la efectividad de estas 36 preguntas?

—Son varios factores. Primero es lo más obvio, que revelamos cosas sobre nosotros mismos y sentimos que la otra persona nos escucha. Pero es importante que al principio no desvelemos demasiado, porque sino podemos desanimar al de enfrente. Por eso, al principio son preguntas no demasiado profundas —del estilo de 'con qué personaje te irías a cenar'— y luego crecen en intensidad y son más personales. (...) También les pedíamos que nos dijesen algunas cosas que le gustaban del otro, porque sabemos que para generar intimidad, una de las estrategias que mejor funciona es saber que le gustas a la otra persona, que le caes bien. Claro, nunca requerimos que nos dijesen lo que no les gustaba (se ríe). Ahora sabemos que la razón principal por la que todo esto funcionó fue el interés, es decir, que cada uno le da al otro la posibilidad de sentirse atendido. De hecho, una de las principales formas de mantener la calidad en una relación es sentir al otro pendiente de ti. (...)

—¿La gente tiene que mirarse a los ojos?

—En realidad, eso no formaba parte del cuestionario de las 36 preguntas, sino de la versión más antigua que creamos para generar sentimientos de romanticismo. Pero de nuevo, no hace daño, sino que probablemente ayude. Mirar a los ojos se ha asociado con sensaciones de amor, de afinidad y de interés por lo que dice la otra persona. (...)

—¿Qué se puede hacer para fortalecer una relación?

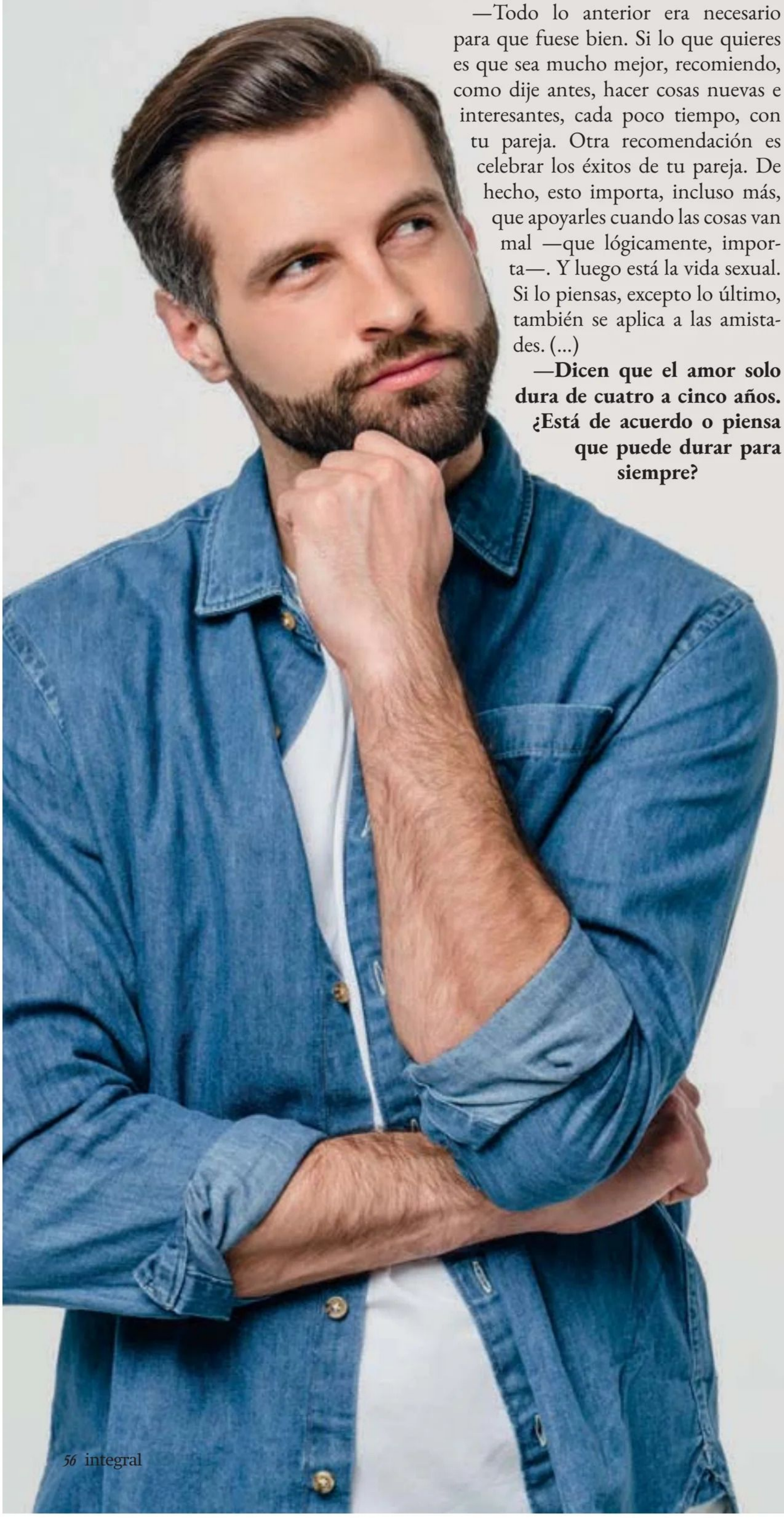
—Hay unas cuantas cosas y todas son cruciales. La primera es algo que la gente nunca quiere escuchar porque tiene que ver consigo mismo. Si alguien es inseguro o muy nervioso, es importante que lo trabaje. Será muy difícil tener una buena relación de pareja si estás en un mal estado anímico, porque al principio claro que te enamoras, pero después acabarás cargando a la otra persona con todo. Otro aspecto importante es tener buenas habilidades de comunicación, ser capaz de enfrentarse a conflictos y saberlos llevar es esencial.

Luego están los estresores.Cuando uno está bajo mucho estrés no tiende a pensar con claridad, y si nuestra pareja hace algo que se sale de lo normal, tendemos a magnificarlo o a darle más importancia de la que tiene. Y por último, otro factor clave es el apoyo de la familia y amigos. Si tu pareja no es de su agrado, será difícil.

—¿Qué estrategia propone para enfrentarse a un conflicto de pareja?

—Que trate de verlo desde la perspectiva de un tercero, como si fuese una persona ajena. Eso da otra visión de las cosas.

—Hablábamos de fortalecer una relación, ¿y si lo que buscamos es mejorarla?



—Todo lo anterior era necesario para que fuese bien. Si lo que quieres es que sea mucho mejor, recomiendo, como dije antes, hacer cosas nuevas e interesantes, cada poco tiempo, con tu pareja. Otra recomendación es celebrar los éxitos de tu pareja. De hecho, esto importa, incluso más, que apoyarles cuando las cosas van mal —que lógicamente, importa—. Y luego está la vida sexual. Si lo piensas, excepto lo último, también se aplica a las amistades. (...)

—Dicen que el amor solo dura de cuatro a cinco años. ¿Está de acuerdo o piensa que puede durar para siempre?

—No, yo pienso que puede durar para siempre. Hicimos un estudio representativo de los Estados Unidos, con mucha gente, y un 40% declaraba estar intensamente enamorados de su pareja después de estar casados diez años o más. De hecho, unos años después, hicimos una resonancia magnética de ellos, y en un porcentaje menor —que todavía seguía casado—, vimos que cuando miraban una foto de su pareja, su cerebro mostraba el mismo patrón de la gente que se acaba de enamorar. Así que es posible. Es una minoría, pero no es una minoría pequeña.

Las 36 preguntas para enamorarte

Este cuestionario forma parte de un experimento de 1997 sobre cómo crear intimidad. El estudio culminó con la boda de dos de los participantes y ha vuelto a la actualidad por un artículo publicado en *The New York Times*.

Bloque 1

1. Si pudieras elegir a cualquier persona en el mundo, ¿a quién invitarías a cenar?
2. ¿Te gustaría ser famoso? ¿De qué forma?
3. Antes de hacer una llamada telefónica, ¿ensayas lo que vas a decir? ¿Por qué?
4. Para ti, ¿cómo sería un día perfecto?
5. ¿Cuándo fue la última vez que cantaste a solas? ¿Y para otra persona?
6. Si pudieras vivir hasta los 90 años y tener el cuerpo o la mente de alguien de 30 durante los últimos 60 años de tu vida, ¿cuál de las dos opciones elegirías?
7. ¿Tienes una corazonada secreta acerca de cómo vas a morir?
8. Di tres cosas que creas tener en común con tu interlocutor.
9. ¿Por qué aspecto de tu vida te sientes más agradecido?
10. Si pudieras cambiar algo en cómo te educaron, ¿qué sería?
11. Tómate cuatro minutos para contar a tu compañero la historia de tu vida con todo el detalle posible.
12. Si mañana te pudieras levantar disfrutando de una habilidad o cualidad nueva, ¿cuál sería?

Bloque 2

13. Si una bola de cristal te pudiera decir la verdad sobre ti mismo, tu vida, el futuro, o cualquier otra cosa, ¿qué le preguntarías?

14. ¿Hay algo que hayas deseado hacer desde hace mucho tiempo? ¿Por qué no lo has hecho todavía?

15. ¿Cuál es el mayor logro que has conseguido en tu vida?

16. ¿Qué es lo que más valoras en un amigo?

17. ¿Cuál es tu recuerdo más valioso?

18. ¿Cuál es tu recuerdo más doloroso?

19. Si supieras que en un año vas a morir de manera repentina, ¿cambiarías algo en tu manera de vivir? ¿Por qué?

20. ¿Qué significa la amistad para ti?

21. ¿Qué importancia tienen el amor y el afecto en tu vida?

22. Compartid de forma alterna cinco características que consideréis positivas de vuestro compañero.

23. ¿Tu familia es cercana y cariñosa? ¿Crees que tu infancia fue más feliz que la de los demás?

24. ¿Cómo te sientes respecto a tu relación con tu madre?

Bloque 3

25. Di tres frases usando el pronombre "nosotros". Por ejemplo, "nosotros estamos en esta habitación sintiendo...".

26. Completa esta frase: "Ojalá tuviera alguien con quien compartir...".

27. Si te fueras a convertir en un amigo íntimo de tu compañero, comparte con él o con ella algo que sería importante que supiera.

28. Dile a tu compañero qué es lo que más te ha gustado de él o ella. Sé muy honesto y dile cosas que no dirías a alguien a quien acabas de conocer.

29. Comparte con tu interlocutor un momento embarazoso de tu vida.

30. ¿Cuándo fue la última vez que lloraste delante de alguien? ¿Y a solas?

31. Cuéntale a tu interlocutor algo que ya te guste de él.

32. ¿Hay algo que te parezca demasiado serio como para hacer broma al respecto?

33. Si fueras a morir esta noche sin posibilidad de hablar con nadie, ¿qué lamentarías no haber dicho a alguien? ¿Por qué no se lo has dicho hasta ahora?

34. Tu casa se incendia con todas tus posesiones dentro. Después de salvar a tus seres queridos y a tus mascotas, tienes tiempo para hacer una última incursión y salvar un solo objeto. ¿Cuál escogerías? ¿Por qué?

35. De todas las personas que forman tu familia, ¿qué muerte te parecería más dolorosa? ¿Por qué?

36. Comparte un problema personal y pídele a tu interlocutor que te cuente cómo habría actuado él o ella para solucionarlo. Pregúntale también cómo cree que te sientes respecto al problema que has contado.

Entrevista completa en www.larevistaintegral.net

Agradecimientos: Lucía Candela, Cinthya Martínez y Mamen Jiménez (psicóloga).

Miguel Servet, un hereje muy actual

Miguel Servet descubrió en el siglo XVI la circulación sanguínea pulmonar, pero tuvo la mala suerte de vivir en los lugares y momentos equivocados.

ESCRIBE: DR. FREDERIC VINYES (MÉDICO NATURISTA)

A Ángel Borruel, médico naturista,
oscense de pro,
valeroso defensor de la libertad de
conciencia y de expresión,
como también lo había sido su ilustre paisano, unos siglos antes.

¿Un Nuevo Orden Mundial?

Aunque no lo parezca, hoy, en pleno siglo XXI, vuelven los fantasmas de un pasado lúgubre de la historia de la humanidad. Un maligno Nuevo Orden Mundial (NOM), impulsado por poderosas élites financieras y tecnológicas, quiere apropiarse del destino de los ciudadanos del mundo, convirtiéndonos en poco menos que esclavos de unos mandatarios embusteros y totalitarios. Crear una sociedad distópica como la que ya anunciaban, en el siglo XX, famosos escritores británicos, como el Premio Nobel Aldous Huxley en su obra *Un mundo feliz* y George Orwell en su libro *1984* y su "Gran Hermano" que controlaba toda la actividad humana, castigando a los díscolos que mostraban su disconformidad. Un siniestro remedo de la sociedad china actual, modelo para muchos dirigentes del NOM.

Los poderosos que mandan de verdad, los que están por encima de los gobernantes, que actúan como lacayos del gran poder, quieren una sociedad humana sumisa, miedosa, desinformada y manipulada, que obedezca sin rechistar todo lo que se le ordena. Para poder imponer la sociedad totalitaria y fascista que pretenden, han de borrar primero, como sea, el estado de derecho, democrático, sin censura, que respeta la libertad de acción y de opinión en el que hemos crecido y desarrollado nuestras actividades de ciudadanos del mundo occidental. La mayoría de las personas creen todo lo que oyen por la radio, ven en la TV o leen en los periódicos. Son "tragacionistas" por naturaleza y comodidad. No se paran a buscar otras fuentes de información, ni a cuestionar disposiciones gubernamentales sin sentido o claramente perjudiciales para nuestra especie, que además son fáciles de percibir si se reflexiona un poco.

Herejes

Siempre ha habido sociedades intolerantes, siniestras y totalitarias que han calificado de herejes a los discrepantes y los han perseguido con encierros, censuras, severos castigos, amenazas y penas de muerte. A pesar de la sinrazón y el disparate imperante, mucha gente no ha abierto la boca o ha mirado hacia otro lado, para no "complicarse" la vida. Otros ciudadanos/as, en cambio, viendo el sin sentido de las irresponsables medidas con las que nos han estado bombardeando, han decidido "salir del armario", con todos los riesgos que eso comporta, y responder con el sentido común y los datos científicos reales disponibles, a los engaños y mentiras que nos quieren imponer los poderosos y todo su impresionante aparato de opresión y propaganda mediática.

Humanista

En pleno siglo XVI, surge la admirable figura renacentista y valerosa de Miguel Servet (1511-1553) que no renunció a sus ideas y opiniones, a pesar de ser contrarias a muchos dogmas de las Iglesias protestante y católica con sus terribles Inquisiciones, con las que se pretendía hacer callar las voces discrepantes. Le costó la vida, pero hoy es una de las grandes figuras humanistas respetadas por la historia.

Miguel Servet nació en Vilanova de Sigena (Huesca) en 1511. Su padre era

DE TRINITA

TIS ERRORIBVS,

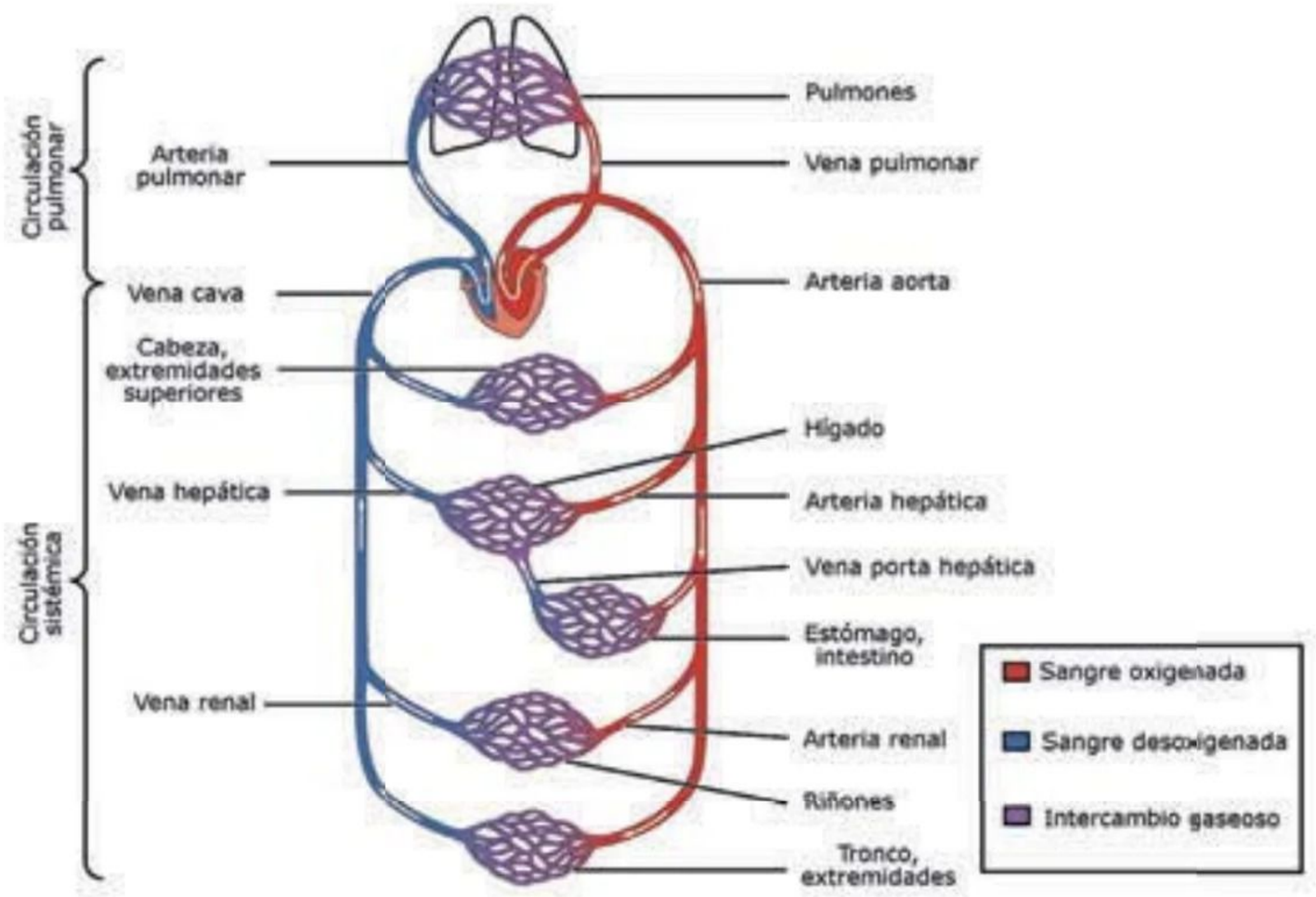
LIBER PRIMVS.

INSCRVtandis diuine Triadis, ſanctis arcanis, ab hominе exordiendum eo duxi, quia ad Verbi ſpeculationem, ſine fundamento CHRISTI, aſcendentes, quàm plurimos errore, quorum aut nihil hominis tribuunt, & uerum CHRISTVM obliuioni penitus tradunt: quibus ego ad memoriã, quis ſit ille CHRISTVS, reducere curabo. Cæterum, quid, quantumq; ſit CHRISTO tribuendum, iudicabit eccleſia.

Pronomine demonſtrante hominem, quem humanitatem appellant, concedam hæc tria. Primo hic eſt IESVS CHRISTVS. Secundo, hic eſt filius Dei. Tertio, hic eſt Deus.

Tria hæc in homine cognoſcenda, atq; de Verbo loquamur.

A 2



noble infanzón, miembro de las Cortes de Aragón y su madre, Catalina Conesa Saporta, procedía de una poderosa familia de judíos conversos de Zaragoza. Ya de niño tuvo una gran educación, pues entró al servicio de un fraile, Juan de Quintana, miembro también de las Cortes de Aragón y que sería confesor del emperador Carlos I durante 7 años. Fue un joven dotado para los estudios, las letras y las lenguas (latín, griego, hebreo).

Viajes

Entre los 14 y 18 años, Miguel Servet viaja por España, Italia y Alemania con su fraile tutor y va conociendo todos los problemas políticos y religiosos de su época, "la conversión" de los moriscos (moros de Granada obligados a bautizarse, como los judíos conversos...a la fuerza), los erasmistas (seguidores de Erasmo de Rotterdam), la amenaza del creciente imperio otomano y, sobre todo, las confrontaciones religiosas, entre católicos y protestantes. Lutero había exhortado a la Iglesia católica a regresar a las enseñanzas originales de la Biblia, lo que produjo una reestructuración de las iglesias cristianas en Europa y una reacción ante la Reforma protestante, la Contrarreforma católica. En 1517, Lutero había clavado sus 95 tesis en la puerta de la iglesia del palacio de Wittenberg, criticando la opulencia e hipocresía de la Iglesia católica y solicitaba un debate abierto. Sus 95 tesis fueron traducidas rápidamente al alemán y ampliamente copiadas e impresas. Al cabo de dos semanas se habían difundido por toda Alemania y, pasados dos meses, por toda Europa, gracias a un invento ideado por Johannes Gutenberg en1450: la imprenta.

La Reforma

Servet estudió Derecho en Toulouse, donde entró en contacto, por vez primera, con gente próxima a la Reforma, lo que le marcó de por vida. Asistió con Quintana, formando parte del séquito imperial, a la coronación en Bolonia de Carlos I (1530), como emperador del Sacro Imperio Romano-Germánico. Allí se dio cuenta de lo poco cristianas que resultaban las fastuosas ceremonias que organizaba la Iglesia Católica. Desvinculado de su mentor inició un viaje por ciudades centroeuropeas donde había prosperado la Reforma protestante, como Basilea, Estrasburgo y Hagenau.

Miguel Servet se recluye en Estrasburgo, donde escribe su primer libro con solo veinte años, demostrando con la Biblia en mano que no aparece ni una sola vez la palabra Trinidad en el Nuevo Testamento (Sobre los errores acerca de la Trinidad = *De Trinitatis erroribus*) (1531), con citas en griego y en hebreo. Califica como los "Tres fantasmas" al "tres en uno" propagado por el dogma cristiano. Fue una bomba para las mentes cerriles y adoctrinadas de católicos y protestantes, que lo condenarían por ello. Además, tuvo el atrevimiento de enviar una copia del libro al obispo de Zaragoza, que lo denunció inmediatamente a la Inquisición.

Como hombre renacentista de su tiempo le apasionaban los nuevos conocimientos sobre anatomía, teología, física, matemáticas, filosofía (neoplatonismo), etc., pero adopta otro nombre, para no ser reconocido por la Inquisición y los fanáticos religiosos que lo perseguían.

Michel de Villenueve

Posteriormente viajó a París, donde tenía planeado un vis a vis con el líder reformista Calvino. El encuentro que nunca llegó a producirse, pero dio pie a un intercambio epistolar entre ambos.

Tras una corta estancia en la ciudad del Sena, se trasladó a Lyon con una nueva identidad, Michel de Villenueve (Miguel de Villanueva), supuestamente originario de Tudela, con el objeto de burlar a la Inquisición francesa. En Lyon hizo amistad con el médico Symphorien Champier, que le influyó para que estudiara medicina en París. No tardó en tener dificultades en la ciudad del Sena por una serie de publicaciones en las que defendía la influencia de las estrellas y en las que criticaba a la medicina tradicional. Tras abandonar París y deambular por diversas localidades

de Francia, acabó en Vienne (Francia). Durante 10 años vivió en el Palacio Arzobispal como médico y amigo personal del arzobispo Pierre Palmier. Allí escribe uno de los libros más heréticos de la historia del cristianismo: *Christianismi Restitutio* (La Restitución del Cristianismo). Según él, al cristianismo le han robado la autenticidad.

Servet considera que hay mucha falsedad en el papado, en el obispado y un exceso de sacramentos. Aborrece el papel grandilocuente de la Iglesia. Prefiere las pequeñas congregaciones cristianas con dirigentes elegidos por los feligreses, que den ejemplo en vez de ser simples mandatarios. Apuesta por agrupaciones más auténticas y locales para celebrar la eucaristía, con Jesús como símbolo espiritual. Lo que nos recuerda la vida de los "herejes" cátaros, 300 años antes, que reivindicaban la sencillez y autenticidad del cristianismo de los primeros tiempos.

Un descubrimiento trascendental

En este libro se expone por primera vez de la circulación sanguínea menor o pulmonar (ver imagen). Servet sostenía que el alma era una emanación de la Divinidad y que tenía su sede en la sangre. Gracias a ello, el alma podía estar diseminada por todo el cuerpo, pudiendo asumir así el hombre su condición divina. De hecho, este trascendental descubrimiento en la historia de la medicina tenía para él una concepción más religiosa que científica, hasta el punto que lo describe en una obra teológica y no de fisiología, como hubiera parecido más lógico.

Servet sigue su relación epistolar con Calvino e, incluso, en 1546 le envía en primicia su libro aun no impreso (*Restitución del Cristianismo*). La pelea de "gallos" prosigue y Calvino responde a Servet recomendándole que lea su obra *Institución de la Religión Cristiana*, publicada unos años antes. Servet lo hace y le devuelve el libro a Calvino con correcciones y anotaciones en los márgenes. Aquello enfada mucho al reformista de Ginebra, hasta el punto que le amenaza con que si se atrevía a pasar por la ciudad suiza, no saldría vivo de ella, como así fue.

En Suiza

Aunque Servet publicó en 1553 su libro de forma anónima, solo con las iniciales M.S.V., en una imprenta oculta en un bosque, se supo que había sido él y fue denunciado. La Inquisición de Lyon lo arrestó y encarceló en Vienne, aunque consiguió escapar, seguramente ayudado por su amigo el arzobispo. Un par de meses después se dicta sentencia en dicha ciudad: pena de muerte contra él *in absentia*, siendo "quemado" en efigie.

No se sabe muy bien por qué razón, Servet pasó por Ginebra un tiempo más tarde, donde fue reconocido por los calvinistas, detenido y juzgado por herejía, por su negación de la Trinidad y por su defensa del bautismo en la edad adulta. En aquella época de intolerancia religiosa, eso podía costarte la vida, como así sucedió. Fue condenado y sentenciado a morir en la hoguera, junto con sus obras escritas, el 27 de octubre de 1553.

A pesar de ser una época muy difícil y oscura para el pensamiento libre, aun siendo razonado, hubo gente que se enfrentó a la intolerancia y defendió sus ideas hasta la muerte.

El caso injusto y trágico de Miguel Servet, junto con el de Giordano Bruno y otros librepensadores fue un acicate para que, años más tarde, la libertad de conciencia terminara siendo un derecho civil en las sociedades democráticas.

Libertad o tiranía
La Agenda 2030

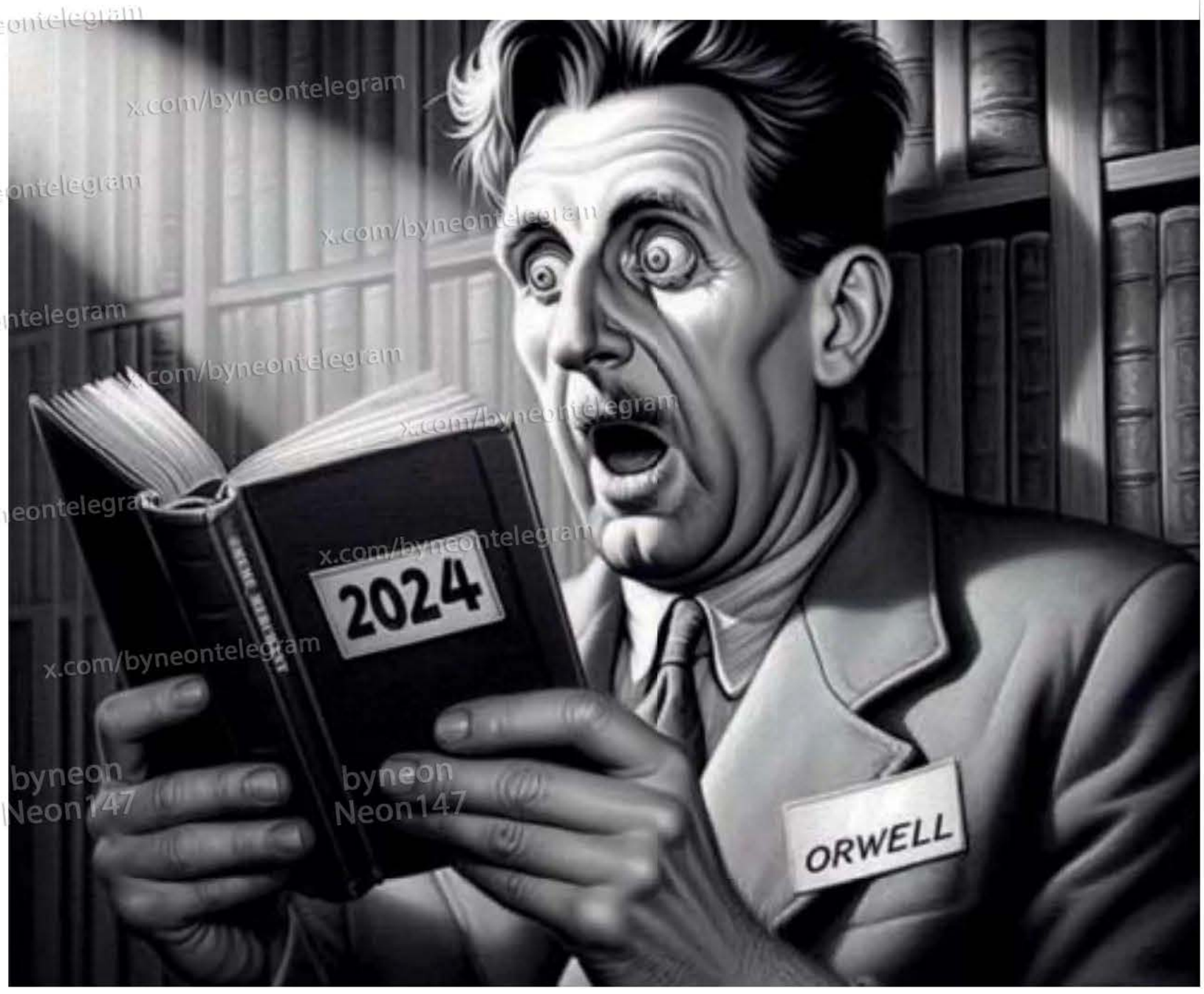
ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

En su último libro, Cristina Martín Jiménez investiga el verdadero fin de la Agenda 2030 y si es verdad todo aquello que nos han contado los medios. Y plantea un importante debate sobre quién está realmente detrás de esta Agenda 2030, qué intereses tienen y si es verdad la información proporcionada desde los medios de comunicación globalistas.

TEXTOS: CRISTINA MARTÍN JIMÉNEZ*. EDICIÓN: LAURA TORRES

«Un futuro mejor para todos».
En esta nueva investigación periodística la autora explica que lo que nos cuentan sobre la Agenda es pura propaganda, una campaña de comunicación internacional cuyo fin es vendernos un futuro mejor para todos. Sin embargo, su cara oculta es que ese «futuro mejor» solo lo será para unos pocos: la élite que financia la Agenda.

«La Agenda 2030 es lo que está pasando en las calles. Es un arma de guerra con un claro objetivo: apropiarse de todos los bienes de la Tierra —incluidas las personas— e implantar una gobernanza global gestionada por manos privadas».



En septiembre de 2015, más de ciento cincuenta jefes de Estado y de Gobierno se reunieron en la histórica Cumbre del Desarrollo Sostenible para aprobar la Agenda 2030, diecisiete objetivos de aplicación universal cuyo fin es lograr un mundo sostenible en 2030. Ahora bien, ¿esto es así? ¿Es verdad lo que nos han contado los medios? ¿Se oculta algo extraño tras este buenismo que piensa en el bienestar de la humanidad y en conseguir un mundo más igualitario y saludable? ¿Quién está realmente detrás de esta Agenda, y qué intereses tiene?

En esta nueva investigación periodística, la autora defiende que lo que nos cuentan sobre la Agenda es pura propaganda, una campaña de comunicación internacional cuyo fin es vendernos un futuro mejor para todos. Sin embargo,

su cara oculta es que ese «futuro mejor» solo lo será para unos pocos: la élite que financia la Agenda y la alienta con mentiras.

Investigación. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Cristina investiga una planificación antropolítica completa, diseñada al detalle para controlar a los humanos desde la cuna hasta la tumba. Un arma de guerra que nos dicta cómo debemos nacer, vivir y cuándo y cómo hemos de morir.

Se caracteriza por el uso de un marcado tono propagandístico y la vertebran diecisiete Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), 169 metas y tres dimensiones de desarrollo sostenible (económico, social y ambiental). Pero en realidad está construida por eslóganes publicitarios. ¿El fin? Que los ciudadanos no traspasen el umbral de la apariencia.

En palabras de la autora, «nuestro objeto de estudio es una agenda estratégica diseñada por científicos antropolíticos, muy bien pagados por la plutocracia, para crear un Nuevo Orden Mundial totalitario basado en la eliminación de los Estados-nación, sus leyes y su soberanía.» Esta gigantesca campaña mediática de la red de poder globalista se ha convertido en la religión del Nuevo Orden Mundial.

¿Reducción de las desigualdades?

Cuando analizamos en profundidad el ODS 10: «Reducción de las desigualdades», observamos que no solo no se está cumpliendo, sino que el mundo ha tomado la dirección contraria. En septiembre de 2023, los agentes de la ONU, en su valoración del estado actual de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, concluyeron que el veredicto era «el fracaso» y, según los principales indicadores, de los diecisiete ODS, «el 10, sobre la reducción de las desigualdades, es el que va más retrasado de todos.»

No tendrás nada y serás feliz podría ser el resumen esta Agenda 2030. No tendrás nada porque todo pertenecerá a las élites. Pero serás feliz porque ellos ya han decidido qué es la felicidad y, si no te adaptas a su patrón, te apartarán.

Pasarán a construir un sistema que permita implementar políticas contrarias a En este felicismo que pretenden imponer, no habrá ni libertad, ni privacidad, ni intimidad. La bestia de la seguridad global hará que las siguientes generaciones ni siquiera las echen en falta. Con estos datos en la mano, ¿de qué «reducción de las desigualdades» nos habla la Agenda 2030, cuando con cada emergencia los ricos se hacen más ricos y los pobres más pobres?

* Cristina Martín Jiménez es escritora, conferenciante y doctora en Ciencias de la Comunicación. En su extensa obra ha predicho el estado y los acontecimientos actuales: hace catorce años identificó en uno de sus libros las «tácticas de la pandemia, del cambio climático *provocado por el hombre* y de la creación de líderes artificiales» como armas para la implantación de un orden mundial totalitario. Cristina es una periodista políticamente incorrecta, independiente y autodidacta. Su obra se caracteriza la apabullante documentación y las pruebas contrastables aportadas. Entre sus últimos libros, *La verdad de la pandemia* y *Los dueños del planeta* se han convertido en verdaderos fenómenos editoriales.

La Agenda 2030 y la agricultura: la lucha contra la Agenda 2030 se ha colado en algunas de las protestas de agricultores que han tenido lugar recientemente en España y Europa. Con la denuncia de «una serie de limitaciones al productor europeo que le hace menos competitivo frente a lo que llega de fuera, ocasionando que se abandonen tierras de cultivo y que cada vez dependamos más de la llegada de productos externos».

La Agenda 2030 y educación: el ODS 4 busca garantizar una «educación de calidad», con indicadores de educación como acceso universal a formación primaria y secundaria, entre otros. No obstante, como anunció la ONU el pasado año, el número de niños y jóvenes sin escolarizar ha aumentado en 6 millones desde 2021 (se encuentra en 250 millones), y, a nivel mundial, las tasas de alfabetización de las y los jóvenes mejoran en menos de un punto porcentual, debido al estancamiento del progreso de la educación en todo el mundo.

La Agenda 2030 y la acción por el clima, que es uno de los ODS más famosos, la abordaremos en el próximo número de la revista. El cambio climático (que sí existe, aunque voces solventes digan lo contrario) no puede zanjarse en este breve espacio.

Jordi Pigem y la trilogía **de la Invasión** Algorítmica (IA)

Conciencia o colapso

«Vivimos en una sociedad absolutamente dependiente de la ciencia
y la tecnología y, sin embargo, hemos organizado hábilmente las cosas para que casi nadie
entienda la ciencia y la tecnología.
Esa es una clara receta para el desastre.»
(Carl Sagan)

Este mes dedicamos estas páginas al último libro de la trilogía escrita por Jordi Pigem, amigo y buen conocedor de Integral (coordinó la revista en 1989-1992). Es una alegría poder compartir algunos fragmentos de *Conciencia o colapso*: Pigem nos ofrece en él ideas brillantes y argumentos con sólidos ejemplos, que ponen en evidencia la actual situación. Con la ventaja de que esta vez, al final, su mirada crítica nos hace abrir los ojos hacia briznas de esperanza, poco antes de las documentadísimas notas que contiene.

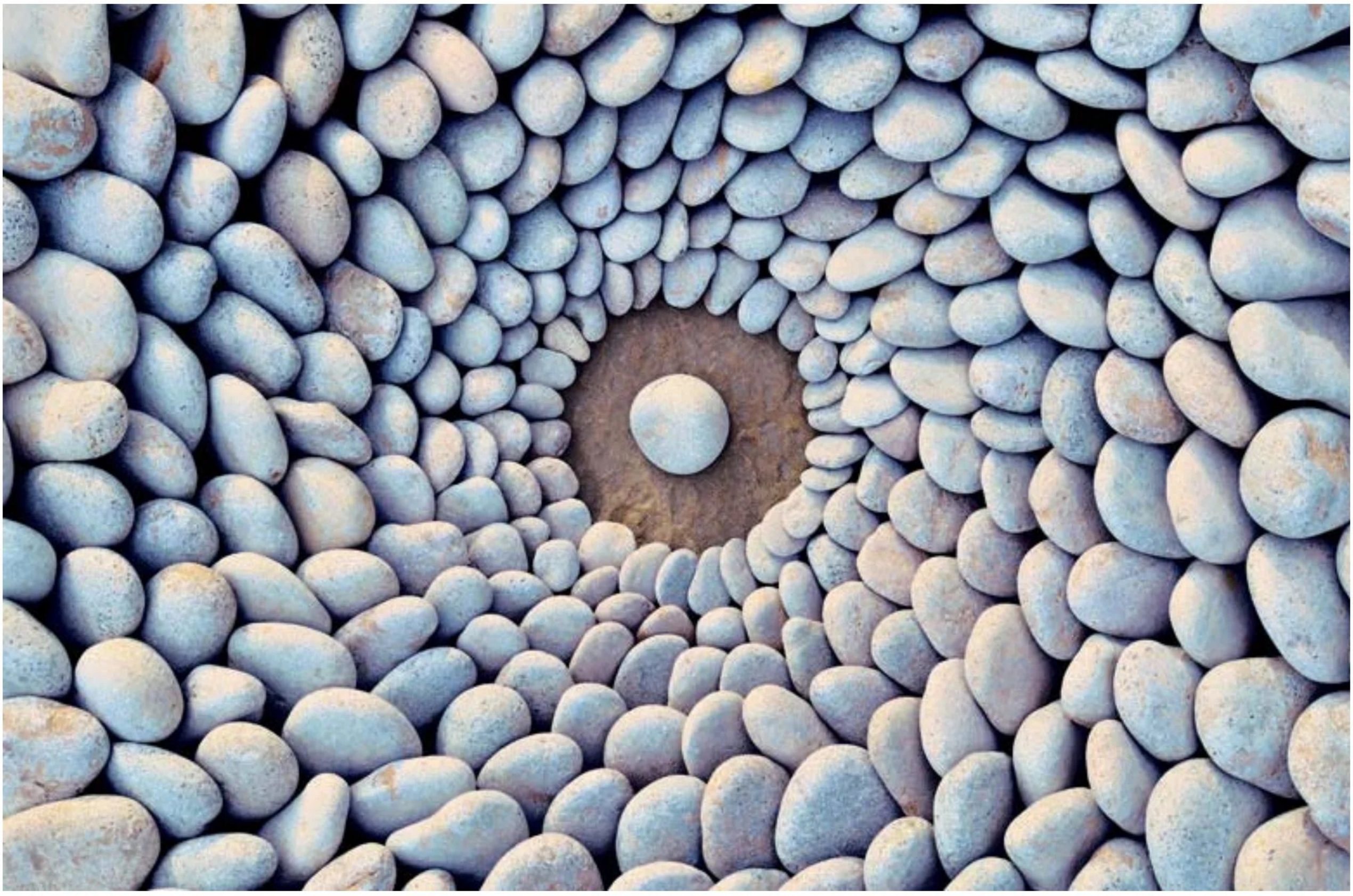
Jordi Pigem trabaja cada vez mejor su propio estilo, entrelazando pensamientos de filósofos y pensadores con lo más relevante a nivel global. No es casual que se le haya relacionado con Byung-Chul Han, con la ventaja de ofrecernos su lúcida visión con un estilo claro, preciso y cercano.

El primero de los tres libros, *Pandemia y posverdad* (ver Integral 507) era una obra imprescindible para poner en su sitio las falsedades del virus (con las primeras referencias a las distopías clásicas *Un Mundo Feliz* y *1984*).

En el siguiente libro, *Técnica y totalitarismo* (ver Integral 521) Pigem nos mostraba los efectos de la confluencia entre conocimiento científico (psicología, neurociencia, sociología de las nuevas tecnologías, historia de la ciencia) y humanístico, con el universo literario de Tolkien de fondo. Y ya en esa segunda entrega aparecen la deshumanización y la digitalización. «La tecnología es como el fuego. Usada como herramienta, con contención, puede ser muy útil. Sin contención, en cambio, su efecto puede ser devastador.»

Ahora la maduración se ha producido. En *Conciencia o colapso* Pigem describe los temas actuales más decisivos de manera rotunda, necesaria, irrebatible.

Os dejamos con una pequeñísima muestra del libro, recién publicado. Es el texto 6:



IA: Invasión Algorítmica y capacidad de atención

En la mitología griega, Circe es un ser con un extraordinario poder de seducción y de engaño. Hoy, hechizados y enredados por los datos e imágenes que circulan por las pantallas, nos hallamos ante las seducciones de Circe 2.0.

6. LAS SEDUCCIONES DE CIRCE 2.0 incluyen las promesas de la digitalización, la robotización, el metaverso y el transhumanismo. Incluyen el hecho de dar más valor a los likes y los retuits que a las relaciones genuinas. Incluyen el modo en que alegremente permitimos que los algoritmos capturen nuestros datos, rastreen nuestros movimientos, asedien nuestras profesiones e invadan nuestras relaciones y nuestro espacio, interior y exterior, con la denominada «IA».

La «IA» se hace llamar «inteligencia artificial», pero no es inteligencia (que siempre requiere entender), sino cálculo mecánico. Vertiginoso, pero sin experiencia o conciencia. No es inteligencia, pero puede llegar a imitarla a base de algoritmos. Por eso sería más exacto leer el acrónimo IA como «Imitación Algorítmica». O «Invasión Algorítmica», si tenemos en cuenta sus repercusiones.

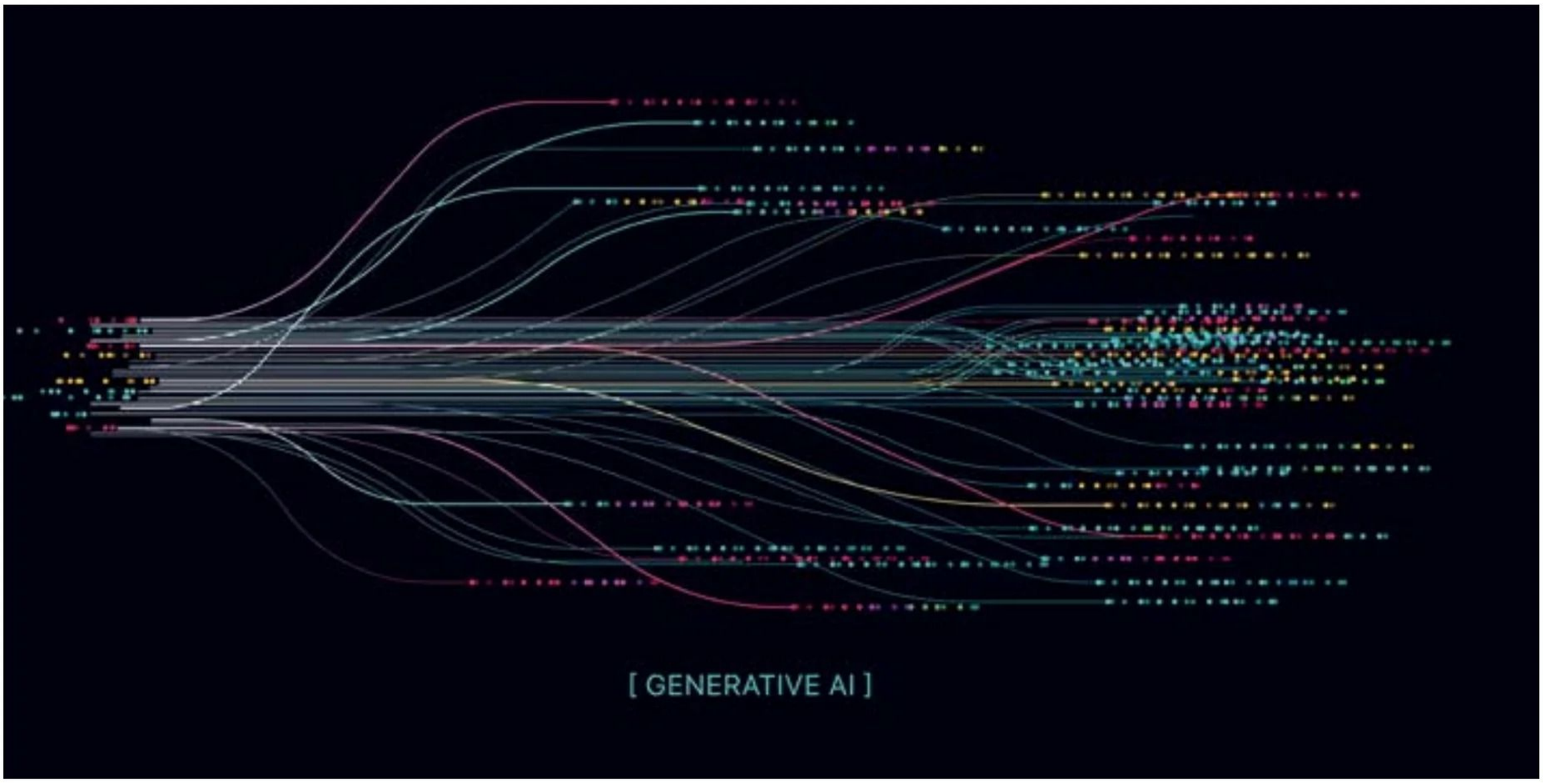
Las seducciones de Circe 2.0 también comportan que se multipliquen las adicciones y se degrade la atención con el uso compulsivo de pantallas.

En *Stolen focus* (*El valor de la atención*, 2022), Johann Hari explica que intentó hacer una desintoxicación digital durante tres meses en uno de los lugares más remotos de Massachusetts (Provincetown, en el extremo del cabo Cod), sin móvil y sin conexión a internet, y después, durante tres años, entrevistó a docenas de expertos preguntándoles por qué estamos perdiendo (o cómo nos están robando) nuestra capacidad de atención. (...)

¿Qué está ocurriendo con nuestra capacidad de atención? En la gran mayoría de personas, va a peor. Este deterioro de la atención, ¿no tiene que ver con la adicción a los entretenimientos digitales? James Williams, autor de *Stand out of our light* («*No nos tapéis la luz*», 2018), dejó el cargo de estratega de Google para estudiar filosofía en Oxford, convencido de que «parece que algo profundo y potencialmente irreversible está afectando a la atención humana en la era de la información».

Dos encontronazos digitales

El 9 de marzo del 2023, dos personas que habían trabajado para las grandes empresas tecnológicas, Tristan Harris (en su día «el filósofo de Google») y Aza Raskin (inventor del scroll infinito), medio arrepentidos de sus contribuciones a la revolución digital (para combatir sus efectos adversos, han fundado el Center for Humane Technology), impartieron una conferencia sobre «El dilema de la IA». Según ellos, en 2023 se produjo el segundo encuentro, enfrentamiento o encontronazo (encounter) entre la IA y la humanidad, tras el «primer encontronazo», que fue la aparición de las «redes sociales». En



aquel primer encontronazo, las redes sociales se abrieron camino con eslóganes como «¡Conecta con tus amistades!», «¡Únete a comunidades con ideas afines!», «¡Hacemos que las pequeñas y medianas empresas lleguen a sus clientes!». Pero el poder prometido a las personas y a las pequeñas empresas poco vale ante el poder, incomparablemente mayor, que la digitalización brinda a las grandes empresas, sobre todo a las grandes empresas tecnológicas (las librerías hacen dignos esfuerzos por tener servicios de venta online, pero difícilmente pueden competir con Amazon).

Si hoy contemplamos las consecuencias de aquel primer encontronazo entre la IA y la humanidad resulta que, en palabras de Harris y Raskin, *we lost*, perdimos. Lo argumentan señalando una docena de consecuencias lamentables que han tenido y tienen las redes sociales. Por ejemplo, han generado adicciones (¿quién no ha visto alrededor suyo casos de adicción a las «redes sociales»?), disminución de la capacidad de atención, sobredosis de información y búsqueda incesante de noticias morbosas (*doomscrolling*).

Otros efectos derivados del uso de las redes digitales («sociales») son la sexualización de la infancia (vídeos para TikTok y presencia creciente de la pornografía en los contenidos a que acceden los menores), el incremento de la polarización ideológica (tendemos a crear una burbuja a medida, en la que solo entran las informaciones que confirman nuestras ideas y quedan fuera otros puntos de vista que antes hubiésemos escuchado en el ágora); las *fake news*, los *deepfakes* (con los que se hizo una estafa por valor de 25 millones de euros a principios del 2024 en Hong Kong), los *bots* que manipulan debates digitales y la degradación (más todavía) de la democracia (por ejemplo, altos cargos de Cambridge Analytica declararon a Channel 4 News que habían manipulado la intención de voto en más de doscientas elecciones).

El «segundo encontronazo» de la IA con la humanidad se produjo en el 2023, con la popularización de ChatGPT y otros *large language models* (modelos que utilizan una enorme cantidad de «lenguaje»). Tales modelos informáticos incrementan enormemente la capacidad del cálculo algorítmico (y disparan su consumo energético, pero de eso no se habla) y pueden generar instantáneamente textos que tienen sentido para una persona (no para los algoritmos, que simplemente combinan unidades de lenguaje siguiendo reglas mecánicas). Ahora bien, en lo que respecta a la existencia humana, este segundo asalto de la IA exacerba los problemas generados por el primer encontronazo. Harris y Raskin consideran que este segundo asalto nos conduce al «colapso de la realidad» (*reality collapse*). ¿Puede haber algo más grave que el colapso de la realidad?

Hacia dónde vamos

También nos conduce, señalan, al colapso de la confianza, a armas cibernéticas automatizadas y a falsas religiones automatizadas, así como a un incremento exponencial de los chantajes y de las estafas. Por ejemplo, explican Harris y Raskin, tecnologías recientemente desarrolladas permiten falsificar la voz de una persona a partir de una muestra de tan solo tres segundos de su voz (que puede obtenerse fácilmente con una llamada en la que el estafador pretenda haberse equivocado de número). Por si fuera poco, los nuevos modelos de lenguaje informático ponen contra las cuerdas a la mayoría de profesiones y dan la razón a quienes años atrás ya argumentaban que la transformación digital incrementaría el paro y las des-

igualdades. (...). ¿Qué hay detrás de todo ello? Según Harris, el problema de fondo es un modelo de negocio orientado a colonizar nuestra mente, guiado por el «incentivo perverso» de poseer y manipular la atención humana.

Y así volvemos a Circe 2.0, la Circe cibernética que seductoramente

intenta capturar nuestra atención y nuestra cordura.

La Circe clásica, que ya aparece en uno de los relatos fundacionales de Occidente, la Odisea, destacaba por su capacidad de seducción y por sus hechizos. Homero la describe como *polyphármakos*, que literalmente significa «de múltiples productos que surten efecto». La Circe 2.0, con sus múltiples productos, es todavía más *polyphármakos*.

Con sus hechizos, Circe deshumaniza a los compañeros de Ulises: en apariencia externa, los transforma en cerdos. Pero, cuenta Homero, su conciencia o espíritu (*nous*) «se mantenía como siempre». Los hechizos de la Circe 2.0 parecen tener el efecto inverso: no alteran esencialmente nuestra apariencia externa, pero en cambio degradan nuestra atención y nuestra conciencia. Y ahí está la cuestión. Porque cuando, noventa versos más tarde, Circe da su phármakon a Ulises, que ha venido para liberar a sus compañeros, y el phármakon no le hace ningún efecto, la gran hechicera exclama, estupefacta: «Hay una conciencia en tu interior que no se doblega ante ningún hechizo.»

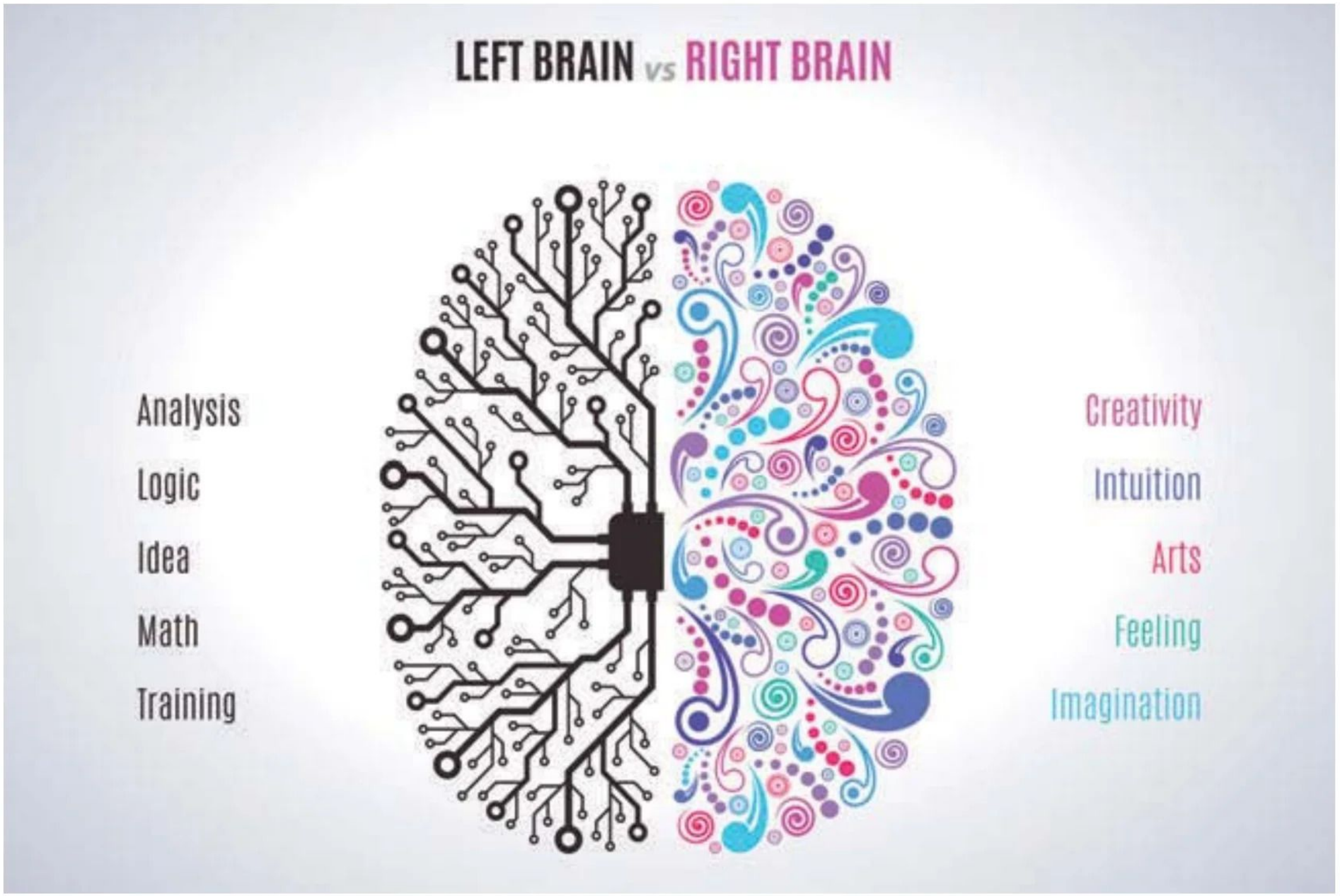
El relato homérico ya nos enseña que nuestra fuerza interior, la conciencia o espíritu (*nous*), es lo que nos permite resistir a los hechizos.

Por eso, porque la batalla clave transcurre en la arena de la conciencia, los principales hechizos de la Circe 2.0 no son tecnológicos, sino ideológicos. Su principal hechizo es una ideología que arrastra el mundo hacia el colapso y la deshumanización. No se trata de izquierdas, ni de derechas, ni de derechos. Es una ideología camuflada tras la mayor parte de lo que hoy pretende ser progreso.

Si miramos a nuestro alrededor, nos daremos cuenta de su propósito: sustituir todo lo humano, vivo y espontáneo por lo programable, mecánico y controlable.

¿Por qué ha de fracasar la sociedad industrial? [...] Está degradando las cualidades morales e intelectuales del ser humano, mientras va imponiendo una forma de vida tan complicada que exige unas cualidades morales e intelectuales cada vez mayores.

Ernst F. Schumacher (*El buen trabajo*, 1979)



Hemisferios cerebrales: mente algorítmica y mente holística

Pigem dedica un amplio espacio en esta obra a explicar los dos hemisferios cerebrales y su relación con la mente algorítmica y la mente holística:

La empatía está vinculada a la actividad del hemisferio derecho. La capacidad de entender qué piensa y siente otra persona (empatía cognitiva) disminuye en las personas con lesiones en el hemisferio derecho, pero no en las que tienen lesiones en el hemisferio izquierdo. Y la investigación neurocientífica indica que hay una correlación entre la psicopatía y el predominio de la actividad del hemisferio izquierdo sobre el hemisferio derecho.

Las emociones que identificamos como positivas están vinculadas al hemisferio derecho. En cambio, hay una emoción que se manifiesta mucho más a través del hemisferio izquierdo: la ira (*anger*), como se ha constatado de diversas maneras (la más simple es el análisis de fotografías de rostros humanos, teniendo en cuenta que la mitad derecha del rostro expresa el hemisferio izquierdo y viceversa).

Ahora bien, vincular directamente la actividad mental a los hemisferios del cerebro comporta varios problemas. Para empezar, las características atribuidas al «hemisferio derecho» y el «hemisferio izquierdo» no corresponden a la arquitectura cerebral de una parte significativa de la población: cerca de un 10% de las personas (cientos de millones en todo el mundo) tienen los hemisferios intercambiados (lo que describimos como hemisferio izquierdo se halla, en su caso, en el lado derecho del cerebro) o en combinaciones específicas, porque cada cerebro está organizado de una manera única y compleja.

Por otro lado, parecería natural suponer que lo óptimo es un equilibrio igualitario entre «derecho» e «izquierdo», pero el tipo de cualidades que hemos visto que corresponden al hemisferio derecho (como la empatía) y al izquierdo (como la psicopatía y la ira) debería hacernos reflexionar. Cuanto más sabemos, más nos damos cuenta de que «el hemisferio derecho» y el «hemisferio izquierdo» son en realidad un hemisferio primario y un hemisferio secundario: el hemisferio derecho, que tiene la visión de conjunto, debería tener siempre la última palabra. Por eso, el primer volumen publicado por McGilchrist sobre la dinámica de los hemisferios se titula *The master and his emissary*, «El señor [«el hemisferio derecho»] y su emisario [«el hemisferio izquierdo»]».

Hay, finalmente, un hecho fácil de olvidar cuando nos adentramos en la bibliografía neurocientífica: la mente es más que el cerebro, los hemisferios por sí mismos no «piensan», ni «exploran» ni «quieren» nada.

Así pues, ¿dónde está la mente? (podemos verlo en el texto 14 del libro).

Personas o cosas

18. UN PROCESO GENERAL DE COSIFICACIÓN ha ido extendiéndose por todo el mundo. La mirada algorítmica lo transforma todo en simples «cosas»: objetos sin valor intrínseco,

listos para ser manipulados, digitalizados, anunciados y comercializados. Y, como señalaba Adorno, también las personas se acaban percibiendo a sí mismas como cosas.

Si permitimos que nuestra vida y nuestras aspiraciones giren en torno a las cosas, nos degradamos a su nivel, acabamos siendo una cosa más. (...)

La cosificación conduce directamente a la alienación: cuanto más se cosifica el mundo, cuanto más queda reducido a lo material y cuantificable, más difícil nos resulta hallar sentido en él. (...)

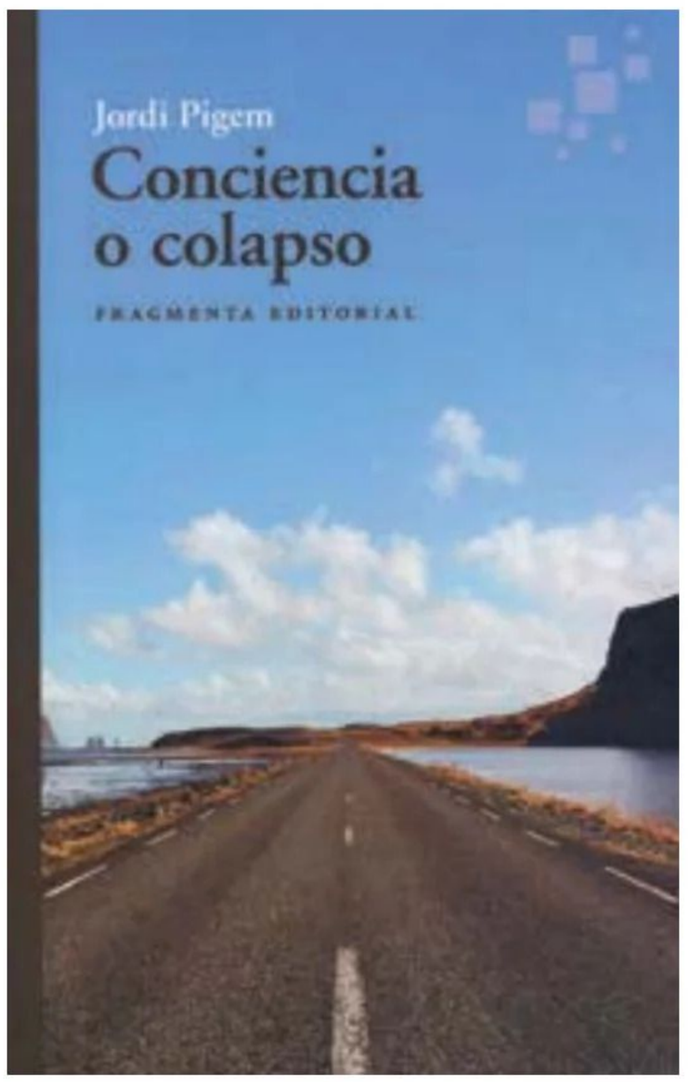
La mirada algorítmica, en el mismo acto de reducirlo todo a parámetros cuantificables, establece un corte radical entre el yo y el mundo. La existencia deja de ser una red orgánica de interrelaciones y nace la escisión, el abismo, entre el sujeto y el objeto. Ese abismo es el núcleo de la condición moderna: el sujeto, aislado y desarraigado, se descubre rodeado de objetos en un mundo sin sentido. (...) Así el mundo se convierte en una suma de objetos desencantados, sin sentido ni propósito, mientras el sujeto acaba convertido en una especie de fantasma incorpóreo, sin contacto vital con la realidad.

Ese abismo, esa distancia creciente entre el sujeto alienado y el mundo cosificado, explica el sentimiento de irrealidad que caracteriza la vida contemporánea, ya identificado por Minkowski y otros psiquiatras y agudamente expresado por la alta literatura de hace un siglo (...)

De la mente algorítmica surgen dinámicas orientadas al control y al poder, incapaces de sentir empatía, apreciar matices, entender relaciones y comprender el contexto. Son dinámicas que solo atienden a lo que se puede reducir a datos y códigos, y que sustituyen el mundo real y concreto por una representación abstracta. Pero la representación con la que la mente algorítmica pretende reemplazar al mundo es ilusoria: es como una simple imagen en una pantalla, un constructo sin base en la realidad. Al estar desvinculada de la realidad, la representación algorítmica es fácilmente manipulable. (...)

En este mundo de objetos, de cosificación y alienación, la única forma que tiene el sujeto de buscar arraigo y seguridad es a través del control. Pero la actitud de control cosifica todavía más el mundo y genera todavía más alienación y más sed de control. (...)

Es urgente dejar atrás la rigidez algorítmica y dar vida y fluidez al conocimiento.



UNA MIRADA SINGULAR A LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Constelar la vida

Del amor ciego al amor lúcido

El psicólogo y gestaltista Joan Garriga*, introdujo la terapia de Constelaciones familiares en España hace 25 años de la mano del fundador Bert Hellinger (ver Integral 477). Y lo celebra con un libro cuyo título es el de este artículo.

EDICIÓN Y PRESENTACIÓN: JAUME ROSSELLÓ-MANETAS

Los vínculos, las raíces, las relaciones y el amor son las unidades básicas de la vida y nos convierten en lo que realmente somos. ¿Por qué son tan importantes? ¿Cómo nos sostienen, y cómo su ausencia, o su negación, nos causan sufrimiento e infelicidad? Cuando aparece, el dolor nos pide un enfoque inédito que nos permita superarlo.

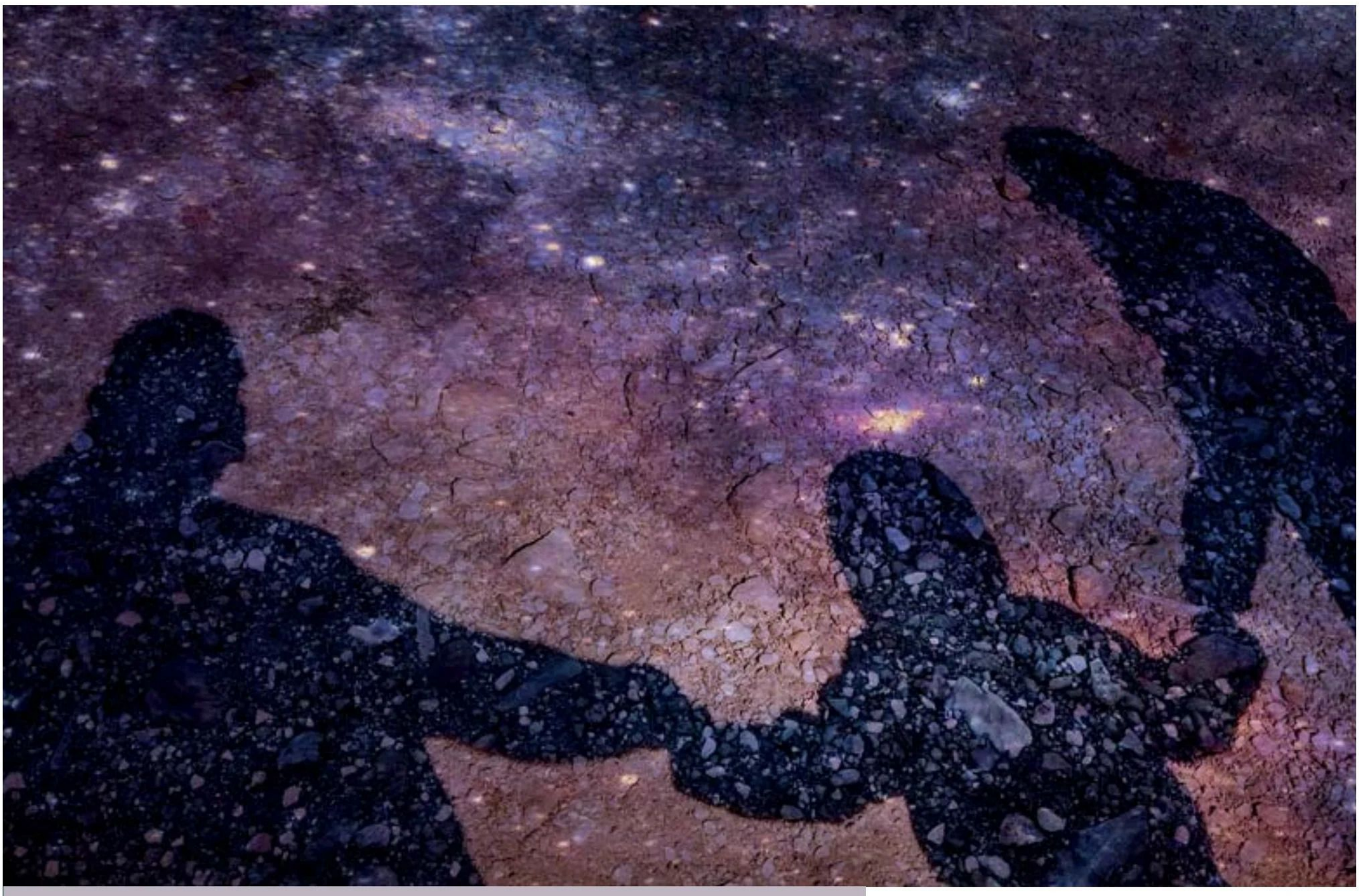
Esta es la función de las constelaciones familiares: una herramienta de autoconocimiento que nos insta a comprender el pasado, crear salud para el presente y auspiciar un buen futuro. Una llave maestra que logra abrir puertas cerradas durante generaciones y nos sirve para orientarnos en el laberinto de la existencia.

Joan Garriga traslada las constelaciones familiares al campo de la filosofía, la ética y la espiritualidad. A través de anécdotas, cuentos de sabiduría, relatos mitológicos y casos reales, observaremos las tramas sutiles que las personas experimentan en su vida, llevándonos a una nueva comprensión de la condición humana.

Constelaciones familiares

Las constelaciones familiares son una herramienta terapéutica que aborda los conflictos vinculares y los enredos familiares de una manera rápida y eficaz, transformando narrativas poco saludables y deshaciendo traumas enquistados a veces por generaciones. De esta forma, las constelaciones familiares trabajan todo tipo de problemáticas psicológicas y existenciales, haciendo frente a los retos inevitables del camino de la vida, como la sexualidad, la muerte, el éxito, el fracaso, la salud, la enfermedad, los vínculos con los padres, pareja, hijos, hermanos... Todo aquello que constituye lo esencial de la trama de una vida.

Este libro aporta una mirada singular que trata de sentar las bases filosóficas, éticas, teóricas y actitudinales propias del abordaje de las constelaciones familiares, tratando de acercar al lector a un abordaje psicológico objetivo y sereno,



Qué son las constelaciones familiares

Las constelaciones familiares son una poderosa herramienta de concienciación y reconciliación familiar, que invitan a una sana vinculación con todos los miembros de la familia. Y también pueden considerarse como una filosofía de vida, un modo de ocupar nuestro lugar en nuestro sistema familiar.
La tarea de los pioneros y sus continuadores las han convertido en un método muy válido... a condición de que el terapeuta tenga una buena formación y experiencia.
- Los órdenes del amor. Son las leyes o principios que configuran los clanes familiares. Suelen indicar dónde se encuentran los embrollos y las dinámicas ocultas. Tenerlos en cuenta ayuda a integrar, ordenar y equilibrar tu vida.
- El campo de conocimiento. Es aquello que une al representante con la persona que representa y que se pone de manifiesto.
- El enfoque fenomenológico. Sitúa los hechos de nuestra existencia tal y como ocurren en el momento presente. La fuerza para el cambio procede del movimiento en el presente. Nos pone en contacto con lo que ES.
- Enfocadas en la solución. Se utilizan las soluciones que emergen del consultante y sus proyecciones.

El sistema familiar. ¿Qué es constelar?
Constelar consiste en proyectar en un escenario (ya sea con figuras o con personas) la imagen o percepción que tenemos de nuestra familia o de un problema en específico. Es una imagen introyectada (la introyección es un proceso psicológico por el que se hacen propios, de manera inconsciente, los pensamientos o rasgos de la personalidad de otras personas) de nuestra percepción del sistema. No necesariamente es la realidad de la familia, sino lo que percibe el consultante.
- Esperar a que surja el movimiento, tanto interno como externo, de dicha imagen.
- Tomar conciencia de los movimientos, vinculaciones y su efecto en el constelado y en todos los participantes (sensaciones, sentimientos etc.)
- Reposar la imagen (dar tiempo) para que surja un movimiento profundo y sentido de reconciliación dentro de la persona que constela.
- Recuperar la energía vital a través de una vinculación saludable y consciente con nuestro sistema familiar.

en el que no hay espacio para las creencias personales, sino fundamentos para una práctica fenomenológica que nos aproxime a una realidad más esencial y equilibrada.

Las constelaciones adquieren su mayor sentido dentro de un contexto terapéutico y de trabajo de superación de problemas.

Filosofía y buena vida

El libro hace acopio del pensamiento de distintos filósofos, desde los estoicos hasta Nietzsche, cuya divisa central consiste en alcanzar una buena vida, y cuyo *amor fati* podría considerarse el punto de partida filosófico de las constelaciones familiares.

Constelar la vida contempla las ideas esenciales de las constelaciones familiares: la teoría, la actitud del terapeuta, la relación terapéutica, la práctica del método, la filosofía de fondo y las ideas de referencia, lo fenomenológico y lo sistémico, la espiritualidad, el amor ciego y el amor lúcido, el nexo entre vivos y muertos y un largo etcétera.

Como herramienta, la terapia es útil ahí donde se perfila toda tensión, problema o sufrimiento que necesite ser abordado y superado, para que prevalezca el natural estado de dignidad y amor que yace en todo ser humano, por muy sepultado o escondido que se encuentre. Las constelaciones atesoran la potencialidad de hacer visibles las tramas ocultas que rigen el devenir de las personas y de los grupos, y de generar cambios en ellas y en ellos.

Joan Garriga, una mirada singular:

«Escribo para acompañar, y, en cada frase, trato de no olvidar que siempre es el mejor de los tiempos y el peor: la estación de la Luz y de las Tinieblas. Así es la vida: placer y dolor, felicidad y tristeza, amor y miedo, todo a la vez y en todas partes, a veces unidos de manera inseparable, como hermanos siameses. Si conseguimos aceptar esta dualidad de la existencia, tal vez encontremos la puerta para integrarla y traspasar la dualidad: cuando aceptamos las reglas del juego, nos abrimos a la posibilidad de trascenderlo.

■

Aceptación, asentimiento, entrega son algunos de los mensajes principales de este libro.

■

El *amor fati* se puede afinar con el diapasón de la humildad, llevándolo más allá del yo personal, convirtiéndolo en una llave maestra de nuestro asentamiento en la vida espiritual.

■

Encuentra tu lugar en el mundo, en tu familia, en tus grupos de pertenencia y referencia. Reconoce ese lugar, asúmelo y responsabilízate de tus acciones.

■

Responde a cada momento con lo que la vida requiere de ti, a tu manera única, singular y peculiar, en un pleno gesto de autenticidad: sé un padre o madre disponible, un hijo agradecido, un hermano generoso y solidario, una pareja respetuosa, abierta y flexible, un amigo servicial y leal.

■

Si no lo logras siempre, no importa: sigue tu camino y coloca todo esto, igualmente, en tu horizonte de deseos. Dentro de ti, no les otorgues el poder a tus culpas o errores; únicamente, sostenlos con dignidad y, si aparece la ocasión, repáralos. Evita ponerte por encima o por debajo de nadie que sea igualmente adulto como tú, sin dejar de respetar los roles y funciones de cada quien, en cada contexto.

■

Cultiva el pleno respeto hacia ti y hacia todos. Evita juzgar, condenar, salvar, perseguir, temer y asustar. Toma y suelta, entrega y recibe, inspira y espira, despliega y repliega, en la simple alternancia de todo lo que vive.

■

Acompaña con amor a los demás y, sobre todo, a ti mismo. No dejes de ser y de construir en tu interior una buena madre para ti, que te toma de la mano con dulzura tanto cuando tocas el cielo como cuando te precipitas al infierno.

■

Mantente dulce, vulnerable, conectado, fuerte. Asume tus dones y no temas entregarlos a la vida. Sé agradecido con lo que la vida te ha dado,

con lo recibido de tus padres y de tu familia: es justo y adecuado, aunque no siempre lo parezca, porque tal vez venga envuelto en vestiduras rasgadas y dolorosas.

■

Entrega lo que tienes, nutre y fertiliza; esto te salvará de una vida árida. No quieras ser distinto de como eres. Abrázate y ámate tal cual eres, sientes y vives, en todo momento, no importa si es la primavera de la esperanza o el invierno de la desesperación. Esto es autoestima: no consiste en ser perfecto, sino en ser real, y responsable.

■

No te engañes con cuentos e historias; vacía a menudo tu mente de palabras que te atrapan y te seducen mientras te comprimen y encarcelan. Ninguna verdad se halla en un relato, una creencia o una ideología. Todo ello te separa de los demás y de tu ser, son toxinas para el corazón.

■

Sin embargo, cuando te alejes en exceso del silencio de tu ser, procura que tus ideas y creencias contengan al menos amor y apertura a lo ajeno, que busquen paz y reconciliación.

■

Aléjate de querer tener razón y huye de los falsos derechos que te concede el sentirte indignado y mejor, o más justo que los demás.

■

Cultiva tu presencia y trata de hacer el bien y de ser mejor persona cada día, pero no dejes de acometer los pequeños pecados necesarios para saberte un humano más, un miembro cualquiera de la inmensa fraternidad humana.

■

Ábrete a tu verdad, y también a tus torpezas. Conócete a ti mismo y conocerás a los dioses, como prescribió el oráculo. Ahonda en el sentido de cada amanecer y cada atardecer que te es concedido como regalos espaciales para cada uno de tus días bajo el sol. No desesperes ante la negrura y la tempestad. Pasarán.

■

Alégrate de vivir ahora y de morir cuando llegue la hora. Así, estarás cumpliendo con la vida y forjarás una vida cumplida.

* Joan Garriga lleva 25 años constelando la vida y más de 200.000 libros vendidos, con un fondo que sigue más vivo que nunca. Poco ortodoxo, muy personal y completo, su último libro ha sido escrito en colaboración con David Barba.

- Sobre Constelaciones familiares y constelaciones sistémicas, ver Integral 457.

Heracles
el héroe al que todos admiramos

Heracles es el nombre griego de este mito, significa "la gloria de Hera". Sin embargo, este personaje es más conocido como Hércules. Así lo llamaron los romanos y así solemos llamarle. Heracles/Hércules es el prototipo de superhéroe que todos tenemos en la cabeza.

CARME GARCIA I GOMILA (MÉDICA Y PSICOANALISTA)

Desde Superman al Increíble Hulk pasando por el capitán Trueno, con todos los matices de cada caso, están inspirados en los superpoderes de Heracles. Se han realizado muchísimas películas sobre este ser mitológico y es que, la verdad, resulta muy atractivo, tanto que él mismo ya es una recreación griega o un plagio de personajes de otras mitologías como el dios fenicio Melkart, los dioses egipcios Jonsu y Herishef, el celta Ogmios y sobre todo de Gilgamesh, el héroe sumerio.

El primo de zumosol

Realmente no se sabe si Heracles existió, pero si no es así deberíamos haberlo inventado. Heracles es un héroe, lo que en mitología significa ser hijo de un dios y un mortal. Suelen tener superpoderes, pero son mortales. Este es el caso de Heracles. La fuerza física era su principal característica, siendo un bebé de meses Hera mandó dos serpientes para que lo mataran y el las estranguló. Pero su fuerza no es menos importante que su habilidad en el manejo de las armas y en el deporte, ni menos importante que el arrojo o la valentía, a menudo era pendenciero e incontinente y con un triste episodio de locura en que mató a su mujer y a cuatro de sus hijos.

Sin embargo, a diferencia de los héroes de comic que suelen ser bastante ascéticos, a Heracles se le conoce también por su potencia sexual y por sus múltiples amoríos con mujeres y hombres.

El hecho de que no sea un dios le hace más cercano a nosotros, y podemos identificarnos fácilmente con este arquetipo ambivalente que puede ser secretamente admirado por hombres y deseado por mujeres. Podríamos pensar que en cada familia hay uno o una. Por un lado, el guapetón pendenciero y atrevido que trapichea con lo que sea y es el héroe del barrio al que todos respetan, el cabecilla de la pandilla que siempre propone y se atreve con lo que sea incluso al límite de la ley. Pero también tenemos al hermano menor que trabaja en Médicos sin Fronteras, a la prima del pueblo que emprendió un viaje ella sola por todo el mundo o el hermano de mamá que está no se sabe dónde con los Cascos azules de la ONU. Esos son los héroes cotidianos que inspira el arquetipo de Hércules, y los admiramos y lo tememos, y nos gustaría ser un poco Heracles para no sentirnos vulnerables o limitados.

Señor de alta cuna

Por parte de madre, Heracles es hijo de Alcmena, bisnieta de Perseo y su padre es el mismísimo Zeus. Dicen las crónicas, que Zeus ya mayor decidió cesar su actividad reproductora, y que decidió tener un hijo más y que fuera rey. Así, se transformó en el marido de Almena que estaba en la guerra, acudió al palacio después de pedir al Sol y la Luna que enlentecieran su paso por el cielo y yació tres días con la reina. De esta relación nació Hércules.

Hera, enfurecida por la infidelidad de Zeus, mandó una maldición en la que Hércules enloqueció y mató a su mujer y sus cuatro hijos. A partir de aquí, y por inspiración de la Sibila de Delfos, se le impusieron a Hércules 12 trabajos para redimir la culpa y que son los que le dieron la fama y se han usado como guion de las múltiples películas y series sobre este mito, así como de ins-

piración para cualquier héroe de cómic que se precie. Solo nombrarlos nos llevaría a tener que hacer otro artículo.

Probablemente si no fuera de alta cuna, hubiera acabado sus días en algún campo de batalla como soldado raso, temerario y hábil, pero uno más. Precisamente fue el hecho de que Hera se vengara en él de Zeus lo que le dio tanta ocasión de lucirse para reparar la muerte de su familia. Insisto, que muchas veces entre amigos y parientes encontramos a ese adolescente rebelde y violento que de mayor es el orgullo de la familia.

Tinta, celuloide y píxeles

Ya en los libros de mitología Heracles ocupa muchas páginas. Incluso más que muchos de los dioses olímpicos, pero también en la literatura, la filmografía y los comics, su inspiración ha sido muy fructífera. Esta fertilidad se da ya en el mito en que Heracles tenía tantos hijos que dio lugar a un pueblo, los heraclidas. Lo cierto es por sus 12 trabajos, sus múltiples hazañas, su participación en guerras, en la creación de ciudades, en acontecimientos geológicos como separar África de Europa o como creador de los juegos olímpicos, casi vale pensar que hubo muchos Heracles.

Una sola vida no da para todo lo que se le atribuye, pero es que este arquetipo tan humano en lo bueno y en lo malo nos permite soñar con ser más fuertes, valientes, mejores amantes, más hermosos y admirados. Nos permite intentar no ser vencidos por el miedo, ni sometidos por la ley. Heracles, Hércules, en todas partes del mundo permite soñar en esto. ¿Sabíais que a través de cultura grecobudista, el simbolismo de Heracles fue transmitido al lejano oriente? Un ejemplo de ello ha llegado hasta la época moderna en las deidades guardianas Nio que se hallan frente a los templos budistas del Japón. Y también, por qué no, en fuente de inspiración para el manga.

Un poco de Heracles en nuestras vidas puede hacerlas más interesantes y puede aportar mejoras para la sociedad. Pero mucho cuidado con la dosis.

Estatua de Hércules conservada en el Museo de Arqueología de Antalya (Turquía). En la pág. anterior: Hércules protector en Gandhara (Afganistán)

EL ARTE *de vivir*

78 ..... Horchata de chufa

80 ..... Levantar el ánimo

82 ..... Yoga para tod@s

84 ..... Consultorio de Integral

88 ..... El Huerto en julio

90 ..... La energía de las piedras

92 ..... Wu Wei

94 ..... Cineterapia

96 ..... Actualidad Editorial

Horchata de chufa, cubano y ortigas

La chufa nos llegó con los árabes desde el desierto de Chufi, la región sudanesa de donde procede este pequeño tubérculo. En su camino hacia las galias, fueron probando su cultivo en Almería, Murcia, Alicante. Pero fue cerca de Valencia donde encontraron los suelos arenosos adecuados. Las elevadas temperaturas idóneas, el entorno ideal para que la chufa haya podido adquirir su máxima calidad y sabor dulce característico.

Así, en la comarca de L'Horta enraizó la chufa y en Alboraia arraigó el fruto de la juncia avellanada, una planta herbácea (*Cyperus esculentus)* de unos dos palmos, que se cosecha casi exclusivamente allí, en unas 800 hectáreas, que producen más de 6 millones de kilos de chufas verdes (el 85% para horchata).

La chufa se siembra de febrero a abril y se recoge a finales de octubre. Su proceso de fabricación es casi artesanal y sólo la recogida de la chufa está mecanizada. Tanto el lavado como la selección se hacen a mano hasta que las chufas van a parar a las chambras, donde permanecerán entre cuatro y cinco meses hasta que estén completamente secas. La horchata de chufa es una bebida excelente para favorecer la producción de leche materna.

Receta de horchata clásica en casa. Para hacer dos litros de horchata se lavan a fondo medio kg de chufas y se dejan en remojo 24 horas, cambiando el agua a menudo. Luego se trituran con la batidora (sin quitarles el agua) y se filtra el líquido por un colador grande de aluminio. Se añade algo más de agua a la pasta que se tritura y se cuela de nuevo. Luego el líquido se pasa por un lienzo blanco bien limpio y se completa con agua hasta obtener los dos litros. Por último se endulza con azúcar (triturado en un molinillo de café). Bastan 50 gramos por litro, aunque hay quien triplica esa cantidad. Cuanto más fría se guarde más tiempo se conservará. Es preferible usar agua

de calidad. La chufa se compone, casi a partes iguales, de agua, almidón, sacarosa y un aceite muy similar al de la oliva. Por eso la horchata es una bebida muy nutritiva.

Receta para preparar un "cubano". Se llena un vaso grande de horchata hasta los 2/3. Le añadimos un par de bolas de un buen helado de chocolate. Los que deban vigilar especialmente el chocolate en su dieta, pueden sustituirlo por una bola de helado natural de turrón de jijona. Se suele servir con cucharitas largas.

Más horchatas (de arroz, avellanas, piñones, almendras) en "Las otras horchatas" (ver el próximo número y ya en: www.larevistaintegral.net).

Ortigas en casa

En el número anterior comentamos que hay «malas» hierbas como la ortiga (*Urtica dioica*), que en realidad son las enfermeras de tu suelo.

• Crece en cualquier tipo de suelo o jardín.

• Se puede cosechar ahora mismo. Y es el mejor momento para comer las hojas crudas. La ortiga fresca es aún mejor que en sopa o infusión.

• ¡La ortiga contiene 6 veces más vitamina C que una naranja!

(¿Sustituimos mañana el tradicional vaso de zumo de naranja por un zumo de ortiga? ¿Combinamos el sabor del zumo de ortiga con otras frutas, como la manzana? ¡Probadlo!

• La ortiga contiene 2 veces más hierro que la carne de vacuno.

• Es una de las plantas más ricas en proteínas totales (incluye 8 aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no sintetiza y que debe encontrar a través de los alimentos).

• En el resto de nutrientes aparecen el magnesio y el buen calcio **asimilable** (no como el de la leche, que es problemático).

• La ortiga es un aliado de la salud remineralizante y antiinflamatorio. Hay bastantes libros y documentación, escritos por herboristas, sobre el tema.

Cómo cosechar hojas de ortiga sin pincharse

Verás, la ortiga es peluda de pies a cabeza. En el tallo, hay picos en diferentes direcciones: ahí es donde te verás «obligado» a pincharte...

Por otro lado, el reverso de las hojas es tu aliado: ¡todas las espigas están «dispuestas» en la misma dirección!

Justo en este detalle está la clave. Basta con acariciar el envés de la hoja de ortiga varias veces en la dirección correcta.

Cuando sientas que todo está "alisado", seguro que podrás arrancar la hoja sin pincharte.

La hoja ya no pincha, pero no se puede masticar tal cual:

1. Ponla en la palma de tu mano o entre tus dedos.

2. Dóblala en pequeños trozos sobre sí misma, de modo que la hoja quede diminuta entre tus dedos.

3. Por último, apriétalo todo para obtener una especie de zumo en los dedos. Y luego... ¡cómetelo! Puedes masticarlo en cuanto tengas este "batido".

No sólo tiene un sabor sutil, sino que aporta un concentrado de minerales, vitaminas y nutrientes que ningún otro complemento alimenticio puede proporcionar de forma tan instantánea y gratuita.

Consejos

• Siempre hay que preferir las hojas jóvenes, tiernas y de color verde brillante.

• La ortiga se puede cosechar en primavera para recoger toda la planta, pero más adelante, hasta avanzado el otoño, se pueden recoger los brotes jóvenes.

• Si cosechas silvestre, recoge solo las hojas que estén por encima del suelo (para evitar todas las que puedan estar contaminadas por animales) y no las recojas de la tierra contaminada.

• También puedes comer las semillas de ortiga (pero no todas, ¡deja que esta joya nutricional vuelva a sembrar y crecer el año que viene!)

• En caso de tratamiento médico (como hipertensión, diurético, antiinflamatorio o anticoagulante), confirma que la ortiga sea compatible con el tratamiento.

Junto a los números de Integral en los que aparece la ortiga que comentamos el mes pasado, la encontraréis también en los núm:

Más optimismo y energía positiva con buena alimentación y suplementos adecuados

En los últimas décadas la industria farmacéutica se ha centrado en el tratamiento de trastornos como la depresión y la ansiedad. Consecuencia de ello son millones de personas que toman fármacos como Prozac, Zoloft y Paxil para la depresión, y Xanax y Valium para la ansiedad, a menudo con efectos secundarios desagradables, imprevisibles e incluso peligrosos. La buena noticia: existen algunas alternativas a estos fármacos que son naturales y eficaces, seguras y económicas, y puedes encontrarlas en las tiendas de productos naturales.

Ácidos grasos omega-3

Estos suplementos son excelentes ante todo para personas con depresión moderada que no están muy dispuestas a tomar fármacos de prescripción pero que pueden utilizar un estímulo. Conviene revisar, ante todo, si nuestro organismo recibe suficientes vitaminas del grupo B y explorar la importancia del pescado (en personas o vegetarianas) o su sustituto vegetal, como la linaza de las conocidísimas semillas de lino.

Los ácidos grasos omega-3 de los alimentos se relacionan con los estados de humor y resultan esenciales, tanto para el buen funcionamiento del organismo y como para el funcionamiento equilibrado del cerebro.

Los ácidos grasos omega-3 contienen ácido alfa-linolénico, que se metaboliza en ácido eicosapentanoico (EPA) y ácido docosahexanoico (DHA) en el cuerpo. El DHA se encuentra en concentraciones elevadas en la materia gris del cerebro y de la retina del ojo y es fundamental para el funcionamiento de las membranas celulares del cerebro, que son vitales para la transmisión de señales cerebrales.

5-HTP, otro "Prozac" natural

El Prozac pertenece a un tipo de fármacos, los inhibidores de la recaudación de serotonina selectiva (SSRI), que refuerzan la actividad de la serotonina, una hormona que produce el cerebro relacionada con ánimo y buen humor, el sueño y el apetito. Un nivel bajo de serotonina se asocia con depresión, ansiedad y los trastornos del sueño. La SSRI evita que las células del cerebro utilicen la serotonina demasiado rápido, de modo que causen una deficiencia. Pues bien: el 5-hidroxitriptófano hace lo que no puede hacer la SSRI, es decir, que las células produzcan más serotonina.

El 5-HTP es un antidepresivo eficaz y sin ninguno de los efectos secundarios negativos asociados con la SSRI: sequedad de boca, menos libido, palpitaciones cardíacas, temblores, ansiedad...

La serotonina es precursor de la melatonina, la hormona natural que regula los ciclos del sueño, y al reforzar los niveles de serotonina aumentamos los de melatonina. Un déficit de serotonina también tiene que ver con el síndrome premenstrual, la depresión, las migrañas, la ansiedad... Se toman 2 cápsulas de 50 mg al día, excepto si se están tomando otros antidepresivos o inhibidores de monoaminooxidasa.

S-adenosil-L-metiona

Es un sustancia natural producida por el cuerpo a partir de la metionina, un aminoácido vital para la producción de proteína para la obtención de glutatión, el antioxidante principal del organismo. Se ha estudiado como antidepresivo para los que padecen sólo depresión, o bien una depresión inducida por enfermedades como la artritis reumatoidea o la enfermedad de Parkinson. A diferencia de otros antidepresivos farmacéuticos que pueden causar efectos secundarios peligrosos, la SAME puede fortalecer la salud en general. Y la mayoría de personas pueden ver los resultados en menos de una semana. Se tomará un máximo de 3 cápsulas de 500 mg al día.

Hipérico, "el prozac natural"

Cada año en Alemania se recetan más de 70 millones de dosis de hipérico, sin sobredosis, ni toxicidad, ni efectos secundarios indebidos (aunque existen bastantes interacciones con fármacos).

El principal ingrediente activo del hipérico es el *hypericum*, que se ha utilizado con éxito para tratar las infecciones víricas y posee muchas otras aplicaciones: hepatitis, cáncer, artritis, la psoriasis y las úlceras. Se cree que el hipérico detiene el enlace de serotonina y otros

neurotransmisores, y así evita que se utilicen demasiado rápido. Por otro lado, el hipérico puede inhibir la producción de hormonas de estrés.

Se tomará un máximo de 3 cápsulas de 250 a 500 mg al día. Puede que se tarden varias semanas (entre 4-8) en notar sus efectos positivos. El hipérico aumenta la fotosensibilidad: para evitar quemaduras, evitad tomar el sol durante el tratamiento.

Tirosina

La tirosina es un aminoácido precursor de distintos neurotransmisores que controlan el estado de ánimo, el funcionamiento mental e incluso la libido. Posee un papel importante en el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, pituitaria y tiroidea que controlan la producción de hormonas en el organismo. Las personas deprimidas suelen tener un nivel bajo de tirosina en el cerebro.

Los naturópatas recetan tirosina a mujeres con el síndrome premenstrual y para elevar la libido. La dopamina, que es vital para la libido, es uno de los neurotransmisores producidos por la tirosina.

La toma es de un máximo de 2 cápsulas de 500 mg dos veces al día, media hora antes de las comidas. La leche y los lácteos son una fuente excelente de tirosina.

Kava-kava

Desde hace unos 3.000 años, en las culturas tradicionales del Pacífico Sur se ha utiliza una bebida preparada con la planta kava-kava para crear un sentimiento de bienestar y de relajación. Y los científicos confirmarían lo que en la Polinesia ya se sabía desde hace muchos siglos: la kava-kava es un reforzante natural del estado de ánimo. En 1993, se descubrió que la kava-kava contiene kavalactonas, un relajante muscular natural con efectos agradables y calmantes, tanto en el cuerpo como en la mente. Las kavalactonas pueden disminuir los síntomas de ansiedad tanto o más que los fármacos convencionales, pero sin efectos secundarios desagradables (sequedad de boca, náuseas...). Es más, la kava-kava no hará que quien la tome se sienta "drogado" ni aturdido como suelen hacer muchos tranquilizantes de farmacia: permite sentirse tranquilo y a la vez alerta.

Se toma un máximo de 3 cápsulas de 250 mg al día. Importante: cuando se toma por primera vez conviene seguir de cerca las reacciones, porque en algunas pocas personas podría favorecer el sueño natural. En este caso no hay que conducir ni hacer ninguna actividad que requiera concentración.

Eleuterococo

El eleuterococo (*Eleuterococus senticosus*) es una planta medicinal pariente del ginseng asiático, que actúa como tónico de protección para el organismo ante el estrés. Aparte de ayudar en caso de tensión nerviosa, también aumenta la resistencia y agudeza mental. Durante décadas, los rusos administraron eleuterococo a sus atletas para que les diera un plus de fuerza y energía, lo cual tiene su lógica, porque la competición atlética sobrecargar mucho todo el organismo y los atletas se cansan más fácilmente. Se tomará un máximo de 3 cápsulas de 500 mg media hora antes de las comidas. El eleuterococo puede reducir moderadamente la hipertensión, pero en cambio suele ejercer un efecto contrario en caso de presión arterial muy alta. En caso de seguir tratamiento para la tensión arterial alta no hay que tomarlo.

Valeriana

En estos últimos años se ha popularizado como el «valium natural», aunque no tiene nada que ver con el fármaco. La valeriana *(Valeriana officinalis)* es una planta medicinal clásica que se utiliza para tratar el insomnio, el estrés y el dolores de cabeza.

La valeriana ayuda a dormir de modo eficaz. También es idónea para los espasmos musculares, que a menudo se deben al estrés. Es una planta segura y no adictiva, pero no va bien para todos. En algunos casos, puede tener el efecto contrario y ser demasiado estimulante. La valeriana se puede encontrar en extractos, cápsulas y comprimidos. Se puede probar una cápsula; si relaja, funciona, ya está. La valeriana puede causar somnolencia, así que se tomará sólo por las noches, antes de ir a dormir.

Más sobre serotonina en Integral 480, 481, 484, 490, 491, 493.

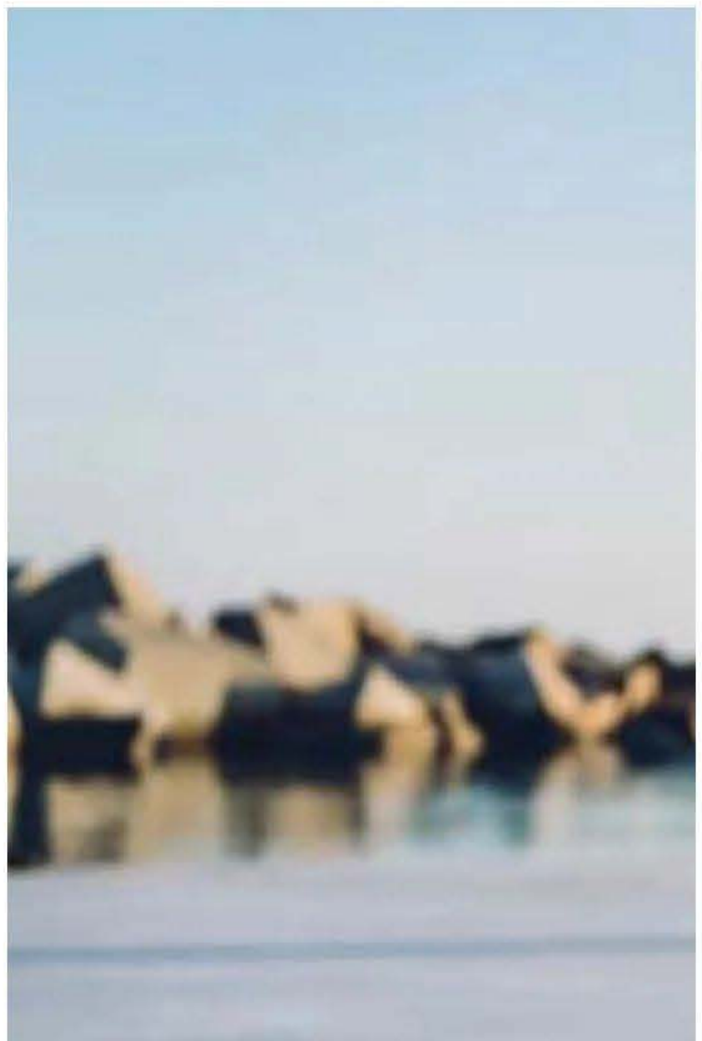
Melatonina en 459 y 486.

Textos: Laura Torres y Blanca Herp.

Ashtanga Yoga. Dos posturas de pie:

Padangusthasana y Padahastasana

Dos posturas de yoga de pie (con variantes estirados) para aumentar la flexibilidad. Con variantes para todos los niveles, consejos para principiantes y todos sus beneficios



Estas dos posturas de Padangusthasana y Padahastasana se realizan de pie, con una flexión hacia delante. Son asanas de nivel más avanzado, y que forman parte de la primera serie de Ashtanga (también se practican estirad@s en el suelo).

PADANGUSTHASANA

Su traducción es postura del dedo gordo del pie, también conocida como postura de los dedos gordos del pie.

• Es una asana que implica utilizar muchos grupos musculares esenciales: piernas, tobillos, ingle, pecho, pulmones, hombros, columna vertebral y abdomen.

• **Padangusthasana** tiene algunas similitudes con Uttanasana o postura de la pinza, pero se diferencian en que en esta última no se agarran los pulgares del pie.

• La flexibilidad nos da la posibilidad de adaptarnos mejor a los desafíos que nos presenta la vida.

• Conviene practicar regularmente y con constancia para llegar a hacerla de forma correcta, pues se estiran los isquiotibiales intensamente.

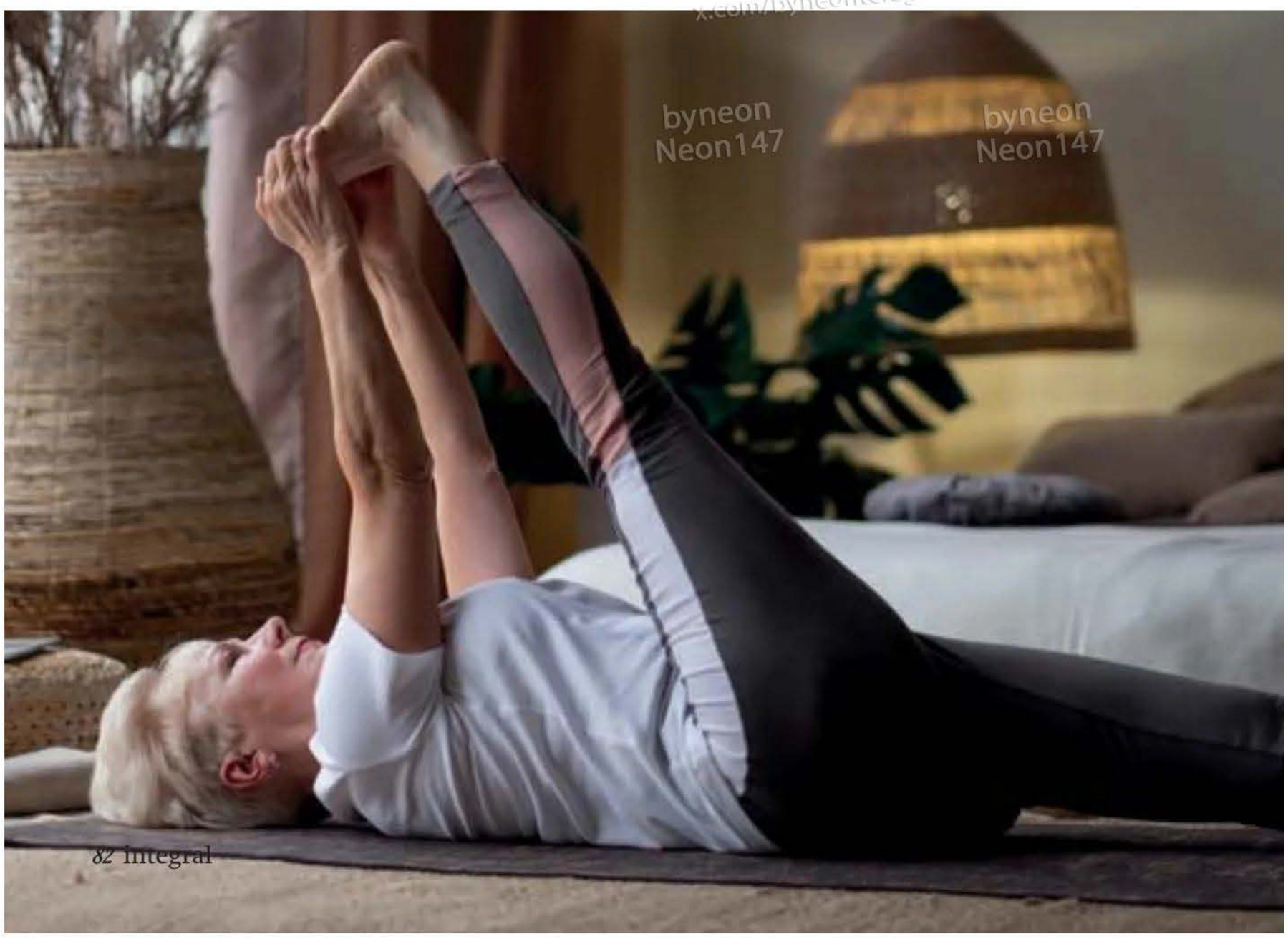
Sus variantes

• Postura de los pulgares en medio loto (*Ardha baddha padma padangusthasana):* ardha es mitad, baddha es llave y padma es loto. Es decir, es la postura de los pulgares realizando padmasana con una sola pierna y haciendo una baddha o llave energética.

• Postura reclinada (*Supta padangusthasana).*

• Postura de los pulgares extendida *(Utthita padangusthasana).*

• Postura de ambos dedos del pie (Ubhaya padangusthasana), es una asana parecida a "Navasana", o postura del barco.



POSTURA DEL DEDO GORDO PASO A PASO

• Colócate en Tadasana.

• Pon en la cadera tus manos estirando la espalda e,

x.com/byneontelegram

inhalando, apunta el drishti hacia el frente.

• Exhalando, inclínate hacia delante cogiendo con el dedo índice de las manos los pulgares de los pies de forma que las palmas miren para adentro.

• Inhala profundamente y estira, mientras exhalas, los brazos elevando la cabeza y estirando las piernas.

• Mantente aquí entre 5 y 10 respiraciones.

• Inhala de nuevo y, exhalando, coloca la cabeza por dentro de las rodillas y estirando las piernas; deja flexionados los brazos y los codos hacia el exterior, sin soltar los pulgares.

• Para las que seáis principiantes, os recomiendo flexionar un poco las rodillas ayudándoos de una cinta u otro accesorio si fuera necesario para llegar mejor y ganar flexibilidad progresivamente.

PADAHASTASANA

Su traducción es "postura de la mano al pie", también conocida como postura de las manos en los pies.

• Al igual que padangusthasana, es una postura de flexión hacia delante, donde se trabaja la flexibilidad y la fuerza de piernas, tobillos, ingle, pecho, pulmones, hombros, columna vertebral y abdomen.

• Es una asana más exigente, ya que has de colocar las palmas de tus manos debajo de los pies; lo que, a su vez, te ayuda a trabajar la espalda en profundidad y a estirar los isquiotibiales.

POSTURA DE LA MANO AL PIE PASO A PASO

• Colócate en tadasana.

• Pon las manos en la cadera estirando la espalda e, inhalando, apunta el *drishti* hacia el frente.

• Exhalando, inclínate hacia delante estirando la espalda y poniendo las manos debajo de los pies.

• Inhala profundamente y, al exhalar, levanta la cabeza y estirando bien las piernas.

• Quédate aquí entre 5 y 10 respiraciones.

• Si te ves con confianza para profundizar más, inhala de nuevo y, exhalando, mete la cabeza por dentro de las rodillas estirando las piernas, flexionando los brazos (codos hacia el exterior) y sujetando los dedos gordos del pie.

• Mantén de nuevo varias respiraciones y, después, vuelve poco a poco a la postura de tadasana.

Consejos para principiantes para ambas posturas

• Flexionar un poco las rodillas ayudándoos de una cinta u otro accesorio si fuera necesario para llegar mejor y ganar flexibilidad progresivamente.

• La espalda debe estar siempre recta (sin doblarse), haciendo la flexión desde la cadera.

• Las piernas deben permanecer lo más estiradas posible.

• Mantén tus muslos activos.

• Deja los hombros relajados.

• Si tienes suficiente flexibilidad, abre los codos hacia los costados cuando hagas la flexión hacia delante.

Beneficios. Son posturas que exigen mucha flexibilidad para poder aprovechar todos sus beneficios:

• Mejora la flexibilidad tanto en la columna como en las piernas.

• Ayuda a mejorar la postura corporal.

• Alivia los dolores.

• Fortalece los músculos de diferentes partes del cuerpo.

• Mejora el equilibrio.

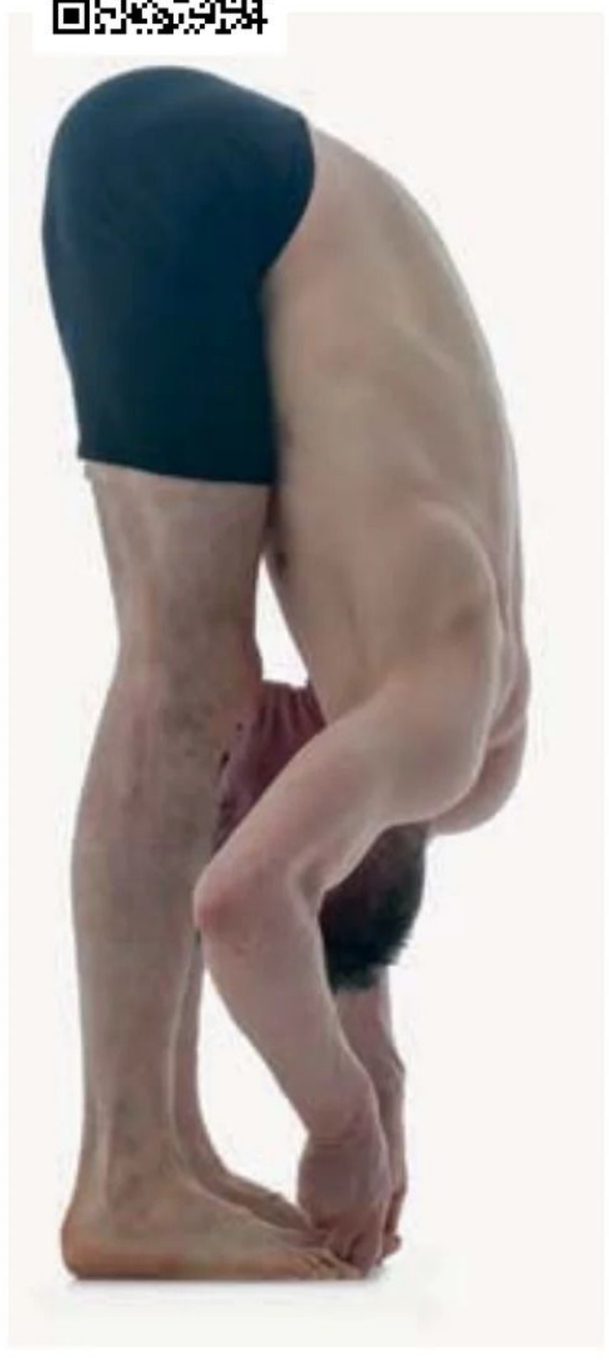
• Ayuda a centrarse en el ahora.

• Reduce la ansiedad.

Contraindicaciones: Dolores musculares o hernias. Roturas de tipo fibrilar. Lesiones en general.

Agradecimientos: Lucia Liencres.

Podéis acceder al video con este código QR:



La importancia del diagnóstico

En el campo de la salud se sabe que tener un diagnóstico claro ayuda a precisar un tratamiento más adecuado y mejor ajustado. Ahora bien, ¿qué se quiere decir con esto?

¿Qué es el diagnóstico?

Empecemos preguntando qué se entiende por diagnóstico: ¿Una etiqueta o nombre de enfermedad? ¿Un conocimiento exacto de lo que le pasa a esa persona? ¿Es realmente necesario para el tratamiento? ¿Sólo sirve al profesional o al paciente también?

Pongamos un ejemplo médico. Cuando tenemos fiebre sabemos que es un indicador de que algo pasa, pero no siempre sabemos que es, que nos la causa, por eso acabamos yendo al médico. Éste nos preguntará una serie de cosas sobre los síntomas que tenemos, como nos sentimos... para ir descartando posibilidades y ajustar el diagnóstico lo mejor posible. A veces se necesitan otras pruebas como analíticas, radiografías... Está recopilando conocimiento sobre lo que nos pasa para poder recomendar y/o recetar el tratamiento que me debe ayudar con lo que me pasa.

Para que sirve el diagnóstico

De entrada, podemos decir que diagnóstico equivale a conocimiento. Un conocimiento que permite al profesional enmarcar y acotar esa fiebre de entre múltiples y variadas causas posibles. En el campo de la salud mental no es diferente, es necesario enmarcar y acotar lo que le pasa a la persona para poder ajustar el tratamiento de la forma más personalizada posible. Además, el conocer el diagnóstico por parte del paciente también ayuda a reducir la incertidumbre y, en consecuencia, el miedo ante lo desconocido. El profesional debe acompañar con su conocimiento y poner claridad ante las dudas del paciente, lo cual influye en su salud mental. Diagnosticar no es tarea sencilla y, hay que aclarar que, está siempre en proceso de revisión, ya que cada vez se van haciendo nuevos descubrimientos que mejoran estos conocimientos.

En el marco de la salud mental expondremos un caso en el que se podrá ver el efecto que tiene encontrar el diagnóstico correcto, tanto para el tratamiento como por el impacto que tiene sobre la vida de la persona diagnosticada.

El caso de Emma

Hablaremos de Emma, una chica de 31 años que viene a consulta por una angus-

tia en aumento que, según explica, la está llevando hacia una "*agorafobia*". Cuenta que cada vez le cuesta más salir y está angustiada por no poder seguir trabajando. Trabaja en digitalización de datos en una empresa de maquinaria industrial.

Vemos que ella ya plantea una etiqueta: *agorafobia,* como un intento de comprender qué le pasa, por eso es necesario que sea acertado, no un diagnóstico cualquiera.

Emma vive sola, hace poco que se ha independizado, le gusta poder tener las cosas en su sitio y poder hacer las cosas a su manera. Es la pequeña de tres hermanos y siempre ha sido la "pequeña, sensible, tímida y tiquismiquis". Así es como se ha sentido definida y ella también se identifica así. Dice que le ha costado siempre mucho salir, relacionarse y hacer cosas con otra gente. Se siente rara porque ve que piensa de forma muy distinta al resto, e intenta adaptarse copiando comportamientos. Nos cuenta que, de pequeña le costó aprender a leer y eso le supuso un primer "diagnóstico" de TDA (Trastorno de Déficit de Atención). Con este "diagnóstico" le recetaron un medicamento para ayudarla a concentrarse, pero no funcionó. Como iba aprobando, la familia no insistió en seguir buscando y se conformaron con la idea que simplemente tenía más dificultad que sus hermanos.

Esa dificultad limitó sus posibilidades de estudios y trabajo.

Trabajo en la primera consulta

Nos hizo un listado muy detallado de sus gustos y dificultades en campos muy específicos (desde relaciones, hasta temas muy concretos que, la familia, leía como manías): le gustaba estar sola, no era demasiado cariñosa ni contaba nada a nadie cuando le pasaba algo o se encontraba mal, cuando está muy incómoda suele rascarse las manos, necesita tener sus cosas en orden y en un determinado orden, ya que esto le da sensación de control y calma...

Es muy importante en las primeras sesiones recoger la información que nos ayude a conocerla mejor para ajustar un diagnóstico y tratamiento lo más personalizado posible. Le proponemos realizar una batería de test para afinar el diagnóstico en la línea del TDHA (hiperactividad y déficit de atención) y también TEA (trastornos del espectro autis-

Integral
Cooperativa
de Salut

SALUD INTEGRAL

- Medicina Integrativa.
- Acupuntura pediátrica y adultos.
- Pediatría integrativa.
- Oncología integrativa.
- Psiconeuroinmunología (PNIE).
- Enfermería integrativa
- Psiconutrición.
- Escáner Biointegral Avanzado (ESBIA).
- Fisioterapia .
- Osteopatía (pediátrica y adultos).
- Terapias manuales : quiromasaje, quiromasaje deportivo, drenaje linfático, masaje facial japonés, masaje relajante, masaje neurosedante.
- Estética natural.
- Flores de Bach.
- Naturopatía
- Kinesiología holística (nutricional y emocional).
- Iriodiología.
- Optometría y terapia visual.
- Método Feldenkrais®.
- Salud del hábitat |Feng Shui.
- Psicología jóvenes y adultos.
- Arteterapia y coaching creativo.
- Mindfulness y Breathwork.
- Acompañamiento emocional .
- Terapia sistémica familiar y organizacional.
- Unidad del dolor.
- Unidad de fertilidad.
- Unidad de salud de la mujer.
- Unidad de prevención y tratamiento integral para personas y familias con trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

ESCUELA DE SALUD

Proporcionamos conocimiento para fomentar la autogestión en salud.

- Artículos divulgativos
- Casos clínicos
- Charlas y conferencias
- Talleres online y presencial
- Intercooperación

Una cooperativa de salud para cuidar y ser cuidadas.

WWW.INTEGRALCENTREMEDIC.COM
C/DIPUTACIÓ, 321, 1º 1ª, 08009 BARCELONA
TELÉFONO: 934.677.420

@INTEGRALCOOP

ta) ya que, a menudo, hay confusión entre los dos según cierta sintomatología.

El resultado es que muestra muchos rasgos característicos del espectro autista (TA), algunos de ellos se pueden confundir con comportamientos asimilables al TDHA.

Su reacción cuando se le detalla los resultados del diagnóstico es de alivio, se ve reconocida y le da sentido a todo lo que le ocurre en su día a día y a las diferencias que muestra con respecto a sus hermanos y al resto de gente "normal"... Nos comenta que le da una explicación a la hora de compararse y le es útil para hacerse entender mejor.

Así es. A veces un diagnóstico ayuda a definir un comportamiento que, de otra manera no es aceptado por salirse de la norma. Emma comenta que, a partir del diagnóstico, su familia ha empezado a escuchar con más atención sus "manías" y a respetar ciertas necesidades que se ha atrevido a comentar con ellos.

Terapia y consejos

A partir del diagnóstico, el trabajo en terapia ha sido establecer una serie de estrategias cómodas para Emma para afrontar las dificultades en las relaciones con los demás y con lo que ella siente.

Al ser el orden y el control una faceta suya ha sido relativamente fácil poner a prueba pequeños cambios que ha ido incorporando de forma muy eficaz. Su angustia se ha ido reduciendo al aumentar la sensación de control sobre lo que le ocurre e incluso ha mejorado la forma de relacionarse en el trabajo. El diagnóstico también le ayudó a que, en su trabajo, tuvieran en cuenta ciertos cambios en cuanto a luz y ruidos, y la posibilidad de aumentar los días de teletrabajo según se encuentre.

Aunque no le apetece comentar su diagnóstico con todo el mundo, ha decidido llevar siempre consigo un certificado donde se especifica el diagnóstico y una breve recomendación sobre las cuestiones más sensibles a tener cuenta para relacionarse con ella. Dice que le da tranquilidad y, que en las ocasiones en que ha decidido usarlo, se ha sentido comprendida y respetada.

Conclusiones

Este es un caso en el que el diagnóstico es útil, no sólo para ajustar el tratamiento por parte del profesional, sino que también ayuda al propio paciente a comprender y ser comprendido, a dar sentido a sus diferencias y aceptarlas. En el momento que la persona acepta sus diferencias deja de sentirse extraña, rara o culpable de ser así, y le es mucho más fácil hacerse escuchar y respetar por los demás.

Aun así, hay diagnósticos que suponen socialmente una estigmatización de la persona y suele ser rechazado o escondido. El profesional lo requiere para el tratamiento, pero es necesario respetar el deseo de la persona a de no compartirlo con nadie. Este sería el caso (no siempre) de trastornos como el trastorno antisocial o la esquizofrenia.

En salud mental es muy importante valorar hasta qué punto es útil y necesaria una etiqueta para la persona, no así para el profesional. En el caso de Emma vemos la utilidad de un buen diagnóstico para el trabajo psicoterapéutico, tanto para el profesional como para ella.

Lo importante en psicoterapia es la aceptación de las propias diferencias para poderlas gestionar de forma que podamos recuperar y mantener nuestro equilibrio personal. Estas diferencias pueden conformar un diagnóstico de trastorno o no, y determinarlo es siempre clarificador para el profesional, pero no siempre para el paciente. Forma parte del tratamiento saber la necesidad de la etiqueta por parte de la persona tratada y esto es responsabilidad del profesional.

M. Dolors Pallarès i Ramon, psicóloga de "Integral, Cooperativa de Salut"

Palabras clave:
Diagnóstico, etiqueta, conocimiento, tratamiento, comprensión, diferencia y aceptación.

Si has sufrido o estás sufriendo una de las siguientes pérdidas (o más de una), reserva ahora tu sesión y consigue un duradero alivio emocional.

Alberto Simoncini
Duelos y Pérdidas

-Pérdida de un ser querido humano (o animal)
-Duelo perinatal
-Diagnóstico médico no favorable o amenazante
-Pérdida de funcionalidad motora/cognitiva
-Ruptura de una relación (sentimental, familiar, amistad, laboral)
-Pérdida del trabajo, cambio de trabajo, jubilación no deseada
-Maltrato físico/emocional -Duelo migratorio

Mariquitas

Si aparecen mariquitas en tus plantas, ¿que tienes que hacer?

Las mariquitas son grandes devoradoras, desde que nacen y también una vez adultas, pero ¿qué come este bonito insecto? Cuando lo sepas, aún las querrás más.

Las mariquitas son consideradas un símbolo de prosperidad y de buena suerte en numerosas culturas. Su imagen es un icono de medio ambiente saludable y de compromiso por el cuidado de la naturaleza. Afortunadamente, son mucho más que eso, y si las ves en tus plantas has de saber que su papel en tu huerto o jardín es fundamental. Vamos reconocerlas desde que son pequeñas larvas y qué hacer.

Qué se comen las mariquitas

Las mariquitas están dentro del grupo de insectos conocidos popularmente como escarabajos. Son coleópteros pertenecientes a la familia Coccinellidae y viven entre 1 y 3 años.

Para identificarlas, se las reconoce por grupos según el número de manchas redondeadas de color oscuro presentes en su cuerpo semiesférico, redondo u ovalado.

Consumen insaciablemente insectos herbívoros, como los pulgones, los ácaros y las cochinillas. Realizan un control biológico sobre sus colonias.

Cómo reconocer a las mariquitas desde que nacen

Las hembras desovan sobre los tallos o el envés de las hojas en lugares cercanos a las colonias de los insectos plaga, que serán el alimento de sus crías.

Depositan los huevos en grupos, contenidos en cápsulas amarillas de las que salen pequeñas larvas bicolor: anaranjado o amarillo con negro son, en general, la combinación más habitual.

Las larvas de mariquita tienen una forma muy similar a la de un pequeño lagarto. Son muy caminadoras y activas. Las debes reconocer para cuidarlas y saber que son tus aliadas, y no tus enemigas en el huerto.

Al ser tan voraces, crecen rápidamente. El primer y segundo estadio larval tarda unos 10 días, el tercero 4 días y el cuarto, 7 días. Verás que se van oscureciendo a medida que avanza el proceso. Luego se aíslan, se fijan al envés de una hoja hasta la completa metamorfosis, de la cual emergerá una mariquita adulta.

Cómo te ayudan a proteger tus plantas y cultivos

A nivel hogareño son grandes aliadas, porque ayudan a proteger tus plantas, pero también tienen importancia económica al controlar pla-

gas muy efectivamente sin necesidad de aplicar productos químicos tóxicos a mayor escala. En muchos países se desarrollan programas de cría e introducción de coccinélidos para ser usados como control biológico de plagas en los cultivos comerciales. También se comercializan por internet para que puedas sumarlas en tu huerto y jardín.

El menú preferido de las mariquitas

Estos son los insectos que, afortunadamente, a las mariquitas les encanta devorar:

• **Pulgones:** Los pulgones que encuentras en tus habas, repollos, brócolis, coliflores y otras verduras, succionan la savia de estas plantas, debilitándolas al extraer nutrientes, reduciendo su crecimiento. A través de su saliva, los pulgones pueden ser transmisores de virus o introducir sustancias tóxicas que provocan deformaciones. Una lupa te permitirá ver cómo las mariquitas colocan sus huevos amarillos muy cerca de las colonias de estos áfidos y hacer todo el seguimiento hasta que emerjan los adultos. Es una experiencia muy didáctica en los huertos escolares y con los niños en casa.

• **Moscas blancas:** Tienen en la boca una probosc-is o "fina aguja" con la cual chupan la savia de las plantas, debilitándolas. Cómo extraen mucha cantidad de savia, liberan el resto que no consumen sobre las hojas inferiores. Este exceso de savia rica en azúcares y nutrientes es el medio perfecto para que se instale un hongo negro conocido como negrilla o fumagina. Este hongo reduce la capacidad de la planta de realizar exitosamente la fotosíntesis. Con productos naturales como el aceite de neem, el jabón potásico o con tiras amarillas pegajosas puedes controlar las moscas blancas, pero la herramienta natural más efectiva son las larvas de mariquitas.

• **Arañas rojas:** Si el verano, ha sido muy seco al final de la Estación, los tomates son atacados por las arañas. Verás las plantas con el follaje amarillento y reconocerás la tela por dónde circulan las arañas rojas y ponen sus huevos. Las larvas de mariquita encuentran especialmente sabrosas a las jóvenes arañas y los huevos.

¿Cómo atraer a las mariquitas al huerto?

• Proveerles refugio y alimento es una clave importante para que las mariquitas se instalen en tus espacios verdes.

• Las plantas perennes con flores del seto vivo serán el refugio invernal. Desde allí se desplazarán volando a las plantas parasitadas por sus insectos favoritos.

• En las cabeceras de los bancales cultiva plantas como margaritas, crisantemos y manzanillas, que están entre sus preferidas.

Cuando veas dos mariquitas juntas y quieras saber su sexo, recuerda que con ellas pasa como con las rapaces: la hembra es la de mayor tamaño.

"Disfraz" de mariquita

El "aposematismo" es una estrategia a la que recurren diferentes animales para advertir a posibles depredadores que ellos poseen toxicidad química.

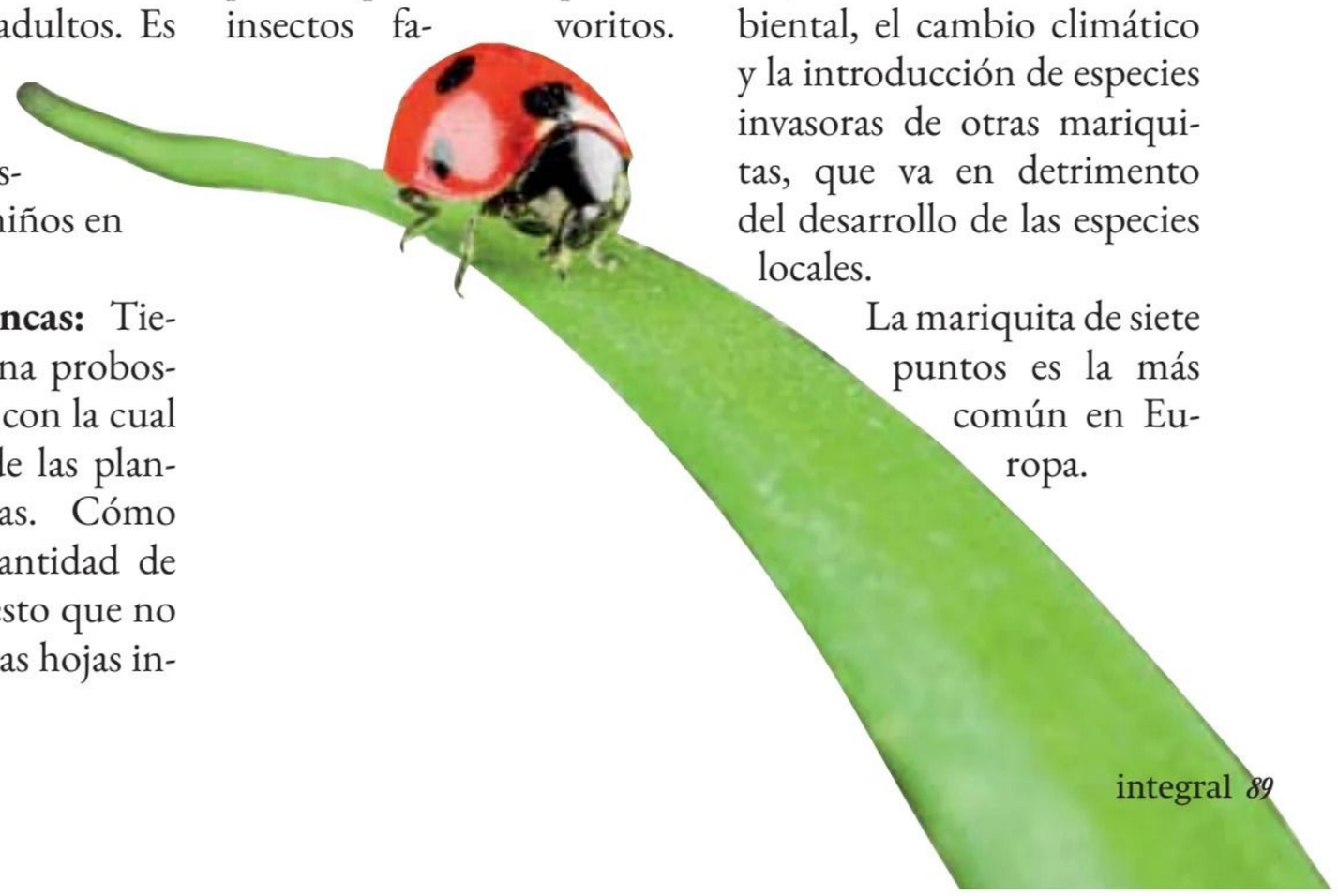
Determinados colores, como el amarillo, el rojo o una distribución de puntos distintivos son una herramienta para disuadir a quien quiera cazarlas.

Las mariquitas pueden secretar un líquido en las articulaciones de sus patas que les da mal sabor. Sus colores advierten: "Tengo un sabor desagradable".

Proteger a las mariquitas

En el mundo, numerosas especies de mariquitas están amenazadas por la pérdida o la degradación de su hábitat, el uso de insecticidas químicos, la contaminación ambiental, el cambio climático y la introducción de especies invasoras de otras mariquitas, que va en detrimento del desarrollo de las especies locales.

La mariquita de siete puntos es la más común en Europa.



cristales de cuarzo

Crisocola

LA ENERGÍA MARAVILLOSA DE LAS PIEDRAS

La piedra preciosa que te conecta con tu energía femenina y te ayuda a expresar lo que sientes es la crisocola. La crisocola te ayuda a conectar con tu feminidad y a equilibrar la energías masculina y la femenina, el yin y el yang. Vamos a ver sus propiedades energéticas y una meditación de Vilma Montoliu para integrarlas.

Para conectar con tu feminidad

Es una gema que te ayuda a averiguar tus necesidades para cubrirlas sin culpa. La crisocola es una hermosa piedra en tonos azules que se podría confundir con la turquesa. Pero el color de la crisocola es más fluorescente y las vetas que tiene son de color marrón o dorado (las de la turquesa son negras).

La crisocola es muy apreciada entre las piedras preciosas por sus variados colores y dibujos azulados y verdosos. De hecho, si nos fijamos en su belleza, parece de otro planeta: su brillo y color son majestuosos.

Crisocola para equilibrar la energía femenina y masculina

Como bien indican sus colores, la crisocola está relacionada con el agua y el fluir de la vida y sus acontecimientos, de hecho, simboliza el elemento agua. También su energía se parece mucho a la de la feminidad, en constante evolución. Ayuda a equilibrar los ciclos y suele ser empleada para las molestias menstruales.

Sin embargo, la crisocola no es solamente para mujeres, sino para toda persona que necesite cuidar su parte femenina. Recordemos que todos los seres humanos tenemos energía femenina y masculina en nosotros.

Dar y recibir

Equilibrar ambas energías te ayudará también a mantener en armonía el dar y el recibir en tu vida. También para aprender a relajarte. Y también, cuando sea conveniente, para actuar desde el disfrute. Es decir, tanto para entregarte a los demás, como para saber recibir ayuda.

La crisocola aporta una energía calmante y limpiadora. Promueve la paz interior y favorece la meditación y la comunicación.

Propiedades y significado espiritual El color azul y el elemento agua

A la crisocola se le asocian una serie de elementos por su color azul y sus usos históricos, vamos a ver cuáles son:

El elemento agua que se asocia a la crisocola también se vincula a los signos del zodiaco Cáncer, Escorpio y Piscis: se les relaciona con el sentimiento, son emocionales y sensibles. El portador de la crisocola conseguirá canalizar bien sus emociones sin caer en el drama o el victimismo.

Se asocia a la crisocola con el planeta Júpiter y se relaciona con la magnanimidad, el pensamiento filosófico, la benevolencia, la prosperidad,

el optimismo, el crecimiento, los viajes largos y la necesidad de espacio. Quiere expandir el espacio que ocupa y conquistar la atención y el amor de los demás.

Quien lleve con él una crisocola podrá poner consciencia en todos los aspectos que Júpiter aporta.

Relacionada con el chacra de la garganta

¿Te imaginas poder conectar y comunicar tus necesidades de forma asertiva? Seguro que seríamos mucho más felices en nuestras relaciones. La crisocola ejerce como recordatorio de la necesidad de conectar contigo antes de explotar ante los demás. Es importante reconocer cómo estamos y qué necesitamos para, luego, poder expresarlo de forma asertiva a las personas que queremos (si es que queremos expresarlo).

Meditación con crisocola

Presentamos una meditación para beneficiarte de sus propiedades. Yin y yang son la representación de las dos energías que habitan en todos los seres humanos. El yang (masculina) es una energía de acción y el yin (femenina) es una energía de reflexión. Ambas deben de estar equilibradas con el objetivo de vivir una vida plena y usando al máximo nuestras cualidades.

El yin y el yang son una expresión para referirse a los opuestos complementarios: el blanco y el negro, la vida y la muerte, la pobreza y la riqueza, etc. Es una visión taoísta (ver págs. 80-81) para decirnos que nada es absoluto, es decir, cada cosa depende de su complementario para su existencia y a su vez el complementario existe dentro de él mismo.

Meditación paso a paso

• Estírate y cierra los ojos suavemente.

• Conecta con tu respiración sosteniendo la crisocola entre las manos.

• Haz unas respiraciones profundas.

• Practica una relajación corporal.

• Imagínate delante de ti un camino muy largo.

• Este camino se trifurca y aparecen un camino en medio, uno a la derecha y otro a la izquierda.

• De manera muy intuitiva empieza a andar por uno de los tres caminos.

• Cuando ya hace un rato que caminas, los tres caminos se unen en el central.

• Mientras caminas por el camino central, estás equilibrando el yin y el yang.

• Disfruta durante un rato de tu paseo y cuando sientas que ha llegado el momento, mueve el cuerpo y abre los ojos.

Cuidados de la crisocola

Para limpiar la crisocola, simplemente la dejas debajo del grifo con agua corriente durante diez segundos y ya está. Tampoco hace falta hacerlo muy a menudo, según el uso, con una vez al mes es suficiente.

** Con informaciones de Núria Montoliu y Daya Sarai.*

- El topacio (anunciado en el número anterior) aparecerá más adelante.

Filosofía taoísta para vivir mejor

Wu-Wei, actuar sin actuar

Podemos vivir de una forma sencilla y austera con filosofías como el taoísmo, que ayuda a reconstruir nuestra relación con los demás... y con todo.

El camino del Tao

Muchas personas conocerán el camino del Tao a través del *Tao Te Ching*. En este libro fundamental del taoísmo, un clásico de la filosofía china tradicional, también aparece la idea de Wu Wei, que significa literalmente «no acción», —dicho de forma muy resumida

«No hacer nada» cuando estás en un estado de intensa presencia es un poderoso transformador que sana a las personas y las situaciones.

Es radicalmente diferente de la inactividad en el estado de conciencia ordinario —o más bien de inconsciencia— que surge del miedo, de la inercia o de la indecisión. El verdadero «no hacer nada» implica ausencia de resistencia interna e intensa alerta.

La acción no reactiva

En este caso, no resistirse no significa necesariamente no hacer nada. Lo único que implica es que la «acción» no va a ser reactiva. Recuerda la profunda sabiduría que subyace en la práctica oriental de las artes marciales: no te resistas a la fuerza del oponente. Cede para vencer.

En un mundo en el que priman las ambiciones personales y las ansias de acumular poder, el Wu Wei es revolucionario, pero para entender su significado debemos retroceder más de 25 siglos, hasta llegar a la China contemporánea a filósofos griegos como Heráclito o Parménides.

Fluir en armonía

Fue en esa época cuando el pensador chino Lao Tse escribió el famoso Tao Te Ching, el «libro del camino de la virtud». Una idea de virtud relacionada con el modo en el que creía que funciona el cosmos, que entendía como un proceso de cambio constante que se produce de manera natural y fluida.

Lao Tse creía que el estado natural de las cosas debía incluir el modo en el que las personas nos comportamos. De ese modo, el comportamiento apropiado es el que imita el fluir simple y natural de las cosas. El Wu Wei es justamente esta idea: no alterar el transcurso natural de las cosas saliéndonos del camino por el que, por defecto, las cosas fluyen.

Sencillez

Así, al contrario de lo que ocurre en las culturas occidentales, la filosofía del taoísmo no resalta la importancia de la acción, sino la necesidad de vivir de manera sencilla. Mientras que en la mentalidad occidental los cambios son vistos como el fruto de luchas entre fuerzas de la naturaleza o de la sociedad, desde el taoísmo se entiende que los procesos de cambio son sencillos y naturales. Es decir, que no tiene sentido no aceptarlos y tratar de impedir que ocurran.

Coach de Vida **ZILAY®** Canalizadora

VIDENTE - TERAPEUTA HOLÍSTICA

CONSULTAS, TERAPIAS Y CURSOS

Si estás buscando una respuesta válida ante alguna dificultad de la vida a la que tengas que enfrentarte; si precisas una orientación acertada y sincera, Zilay es la persona a través de la cual verás el camino adecuado.

PRESENCIAL CONCERTAR. Teléfono 628 73 47 69

TAROT TELEFÓNICO. Teléfono: 806 466 976

CON VISA: 628 734 769

TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
Titular: Alicia Barrientos Rubio Apdo.Correos, 346 08910 Badalona (Barcelona).

Coste por minuto 1,57€ red móvil, 1,21€ red fija. IVA incluido. Mayores de 18 años.

Así pues, Wu Wei implica no concentrar la atención en necesidad de actuar, sino dejar que las cosas fluyan. Implica también sentir más apego por la sencillez que por las ambiciones y los deseos.

También facilita un estado mental que puede servir para meditar y para alcanzar un estado de relajación, perdiendo de vista las preocupaciones acerca de lo que nos imaginamos, lo que nos mantiene en el pasado y lo que ni siquiera tiene por qué ocurrir.

Una vida larga y tranquila (¿sin preocupaciones?)

Esta poderosa idea es que, si queremos vivir el presente de forma auténtica, en vez de intentar olvidar o tratar de no pensar, simplemente debemos renunciar a estas preocupaciones. Ni intentar arrancárnoslas de encima, sino desprendernos de ellas con sencillez, no dedicar esfuerzos a mantenerlas como nosotros.

La idea que está detrás del Wu Wei es que muchas de las acciones que creemos que nos hacen vivir de forma más pura y simple en realidad las abordamos como misiones en las que hay un objetivo al que llegar mediante la acción, lo cual hace que nos frustremos.

Si en vez de enfocarlo de este modo aceptamos que la no acción es lo natural, que la virtud está en no alimentar nuestros problemas a través de nuestros esfuerzos por traerlos a la realidad, viviremos con más calma y dispondremos de un mejor equilibrio emocional.

Si dejamos que la filosofía del Wu Wei entre en nuestras vidas, podremos abrazar la sencillez de nuestra existencia manteniéndonos al margen de dramas y preocupaciones que, aunque no nos demos cuenta de ello, necesitan de nuestro permiso para inundar nuestra mente.

Un problema de exceso, no de carencia

Mantener la mirada fijada en lo que ya ha pasado y en lo que aún no estamos experimentando es esa clase de complicaciones a las que nos aferramos sin darnos cuenta.

El taoísmo propone que la naturaleza de los problemas que tenemos a lo largo de nuestras vidas tiene que ver con el exceso y no con la carencia; algo impensable para la cultura típicamente europea.

Entre las propuestas prácticas con las que guiarse para vivir según este principio de simplicidad tenemos:

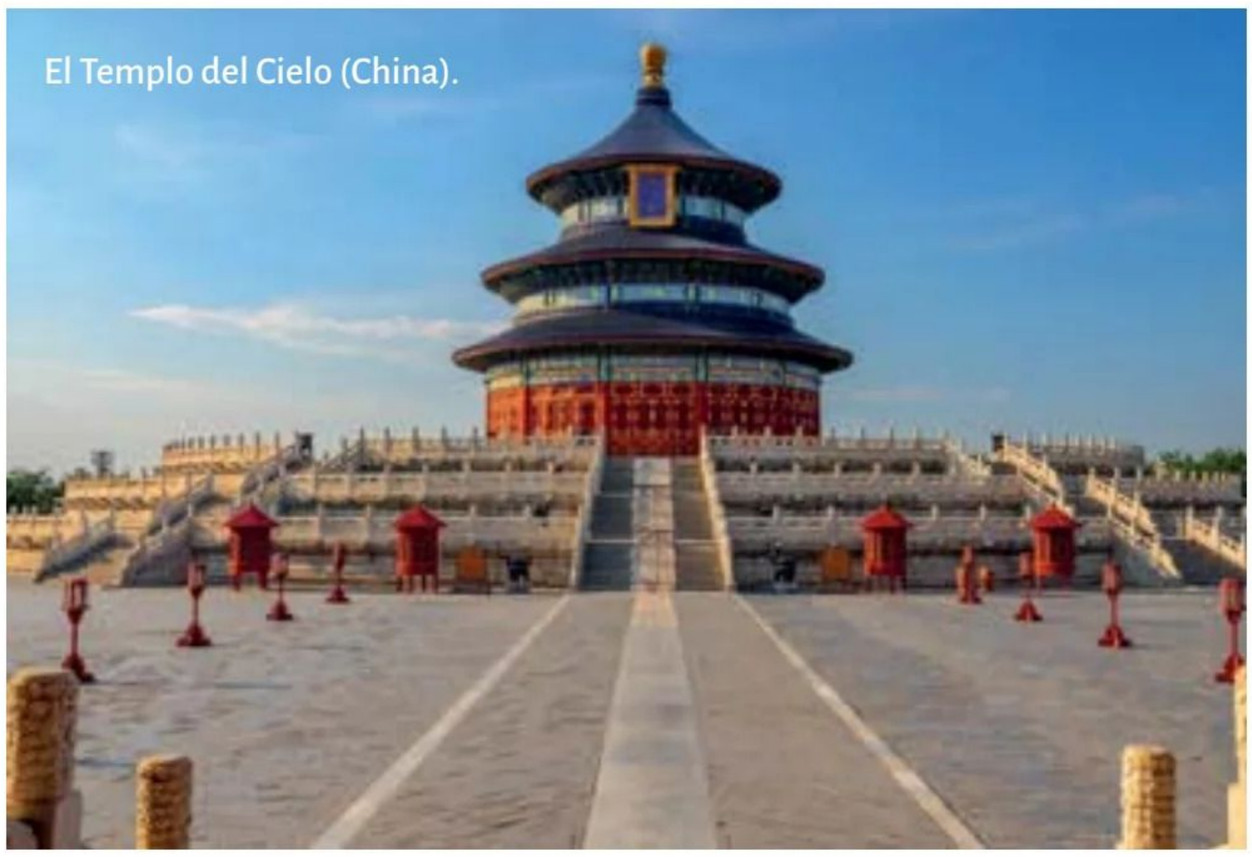
• Dejar que la mente fluya en los momentos de calma, en vez de intentar dejar de pensar.

• Aprender a apreciar el cambio natural de las cosas, es decir, el que se produce sin que nuestros objetivos y aspiraciones interfieran.

• Aceptar que los problemas son creados de forma activa por nosotros.

• No preocuparse por el modo en el que esos problemas son representados en nuestra mente; dejar que se disuelvan solos en el torrente de nuestro pensamiento.

En resumen, valorar la simplicidad como estilo de vida por encima de las apariencias, los deseos y las expectativas.



El Templo del Cielo (China).

Para poder sacar provecho de este modo de vida es necesario dejar de asumir que lo malo que nos ocurre se debe a la falta de elementos y pasar a aceptar los procesos de cambio cuando no los podemos evitar (o hacerlo supondría crearnos nuevas complicaciones).

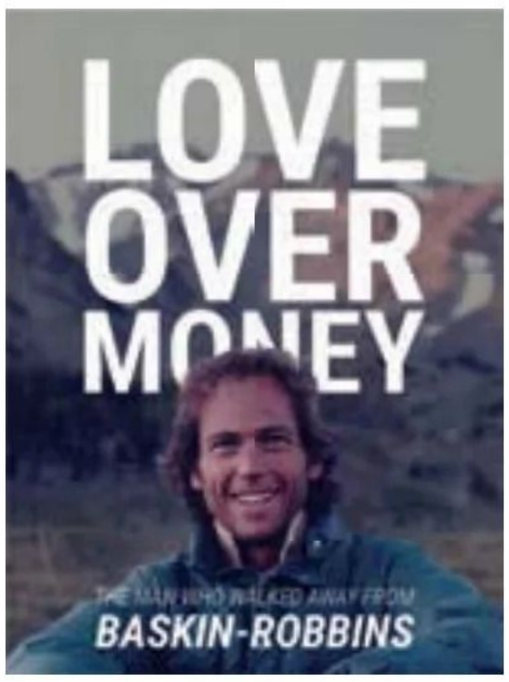
Escribe: Einard Nord. Para saber más:

Wu Wei. Henri Borel, Ed. Obelisco.

El resto es esclavitud. Wu Wei Wei. Ed. La Llave.

Películas para cambiar el mundo

Selección de películas, series o documentales. Algunas recientes, otras ya clásicas, todas interesantes por un u otro motivo. Las podéis encontrar en las plataformas o en la red. De la mayoría de ellas puede verse un tráiler en *Filmaffinity*. Selección: JRM.



LOVE OVER MONEY

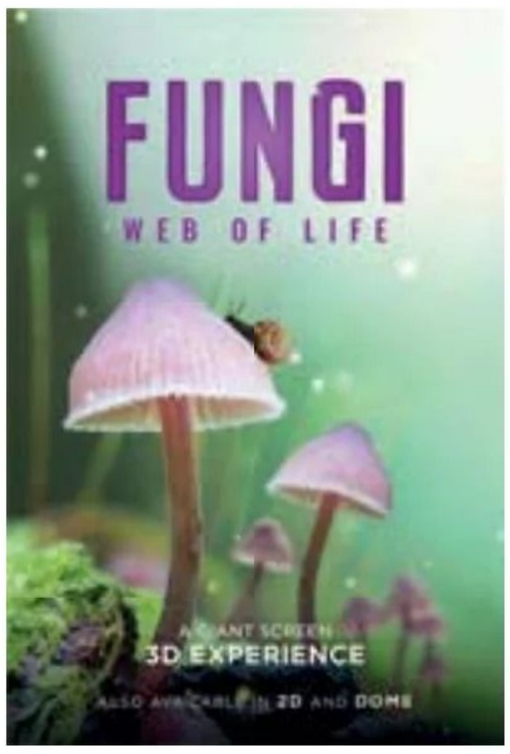
James Colquhoun y Laurentine ten Bosch. EE.UU., 2024, 101 minutos.

Desde que era un niño, John Robbins fue preparado como heredero del imperio de helados Baskin-Robbins, fundado por su padre Irv Robbins en 1945. Al crecer, John lo tenía todo; dinero, prestigio y helado ilimitado junto con una piscina con forma de helado. Cuando John tenía poco más de 20 años, Baskin-Robbins había crecido hasta convertirse en la empresa de helados más grande del mundo y John, como único hijo de su padre, era el heredero aparente.

Pero John se estaba alejando de la empresa y de su padre. Le aborrecía el maltrato a las vacas lecheras que producían la leche y la nata utilizadas en los helados de la empresa, los efectos sobre la salud del consumo excesivo de azúcar y lácteos y el daño ambiental causado por la producción industrial de carne y lácteos. Además, estaba surgiendo una creciente división política entre los dos por la guerra de Vietnam y por la oposición de su padre al trabajo del Dr. Martin Luther King.

John decidió alejarse de la empresa y de cualquier dinero o fondo fiduciario relacionado con su padre. Luego, junto con su esposa, Deo, se mudó a una pequeña cabaña de madera de una habitación que construyeron en el bosque de una pequeña isla de la Columbia Británica, donde vivieron durante los siguientes 15 años. Lo que sucedió después lo tomó a él, a su padre y al mundo completamente por sorpresa.

Esta película es el último proyecto cinematográfico de la pareja que realizó Food matters (2008), Hungry for change (2012), Transcendence I (5 x eps 2018) y Transcendence II (5 x eps 2020). Sus películas han aparecido en Netflix, Gaia, iTunes, varias aerolíneas y canales de transmisión y se han traducido hasta ahora a 7 idiomas. También son pioneros del canal dedicado a la salud y el bienestar más grande del mundo, Food Matters TV (FMTV), que creció hasta más de 1600 títulos y 800 horas de programación antes de fusionarse con Gaia en 2020, creando la red de medios conscientes más grande del mundo.



FUNGI: WEB OF LIFE

Gisela Kaufmann, Joseph Nizeti. Australia, 2023. 41 minutos. Documental.

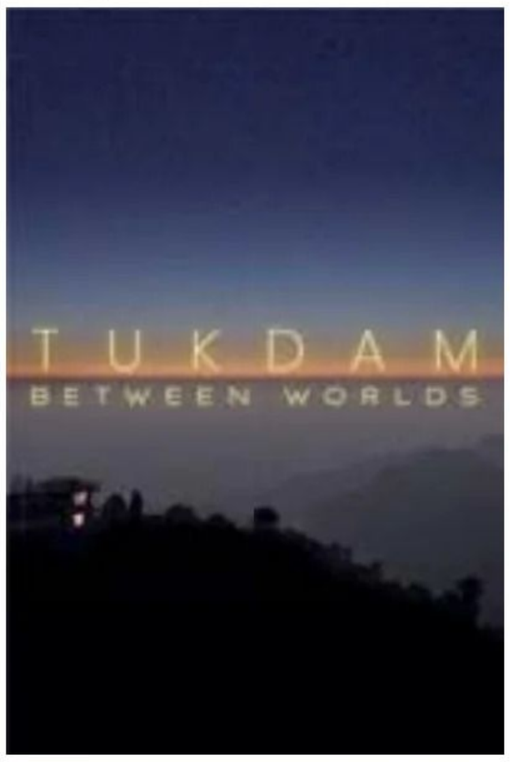
Gran parte de la vida en la Tierra está conectada por una vasta red oculta que apenas estamos comenzando a comprender. Fuera de la vista, entre el mundo de las plantas y los animales, existe otro mundo: el reino de los hongos.

El impacto que los hongos han tenido en el mundo y las formas en que podrían ayudar a la humanidad a afrontar los retos ecológicos actuales son el tema central de este documental científico sobre la naturaleza de gran belleza y apto para público familiar. El guión contiene datos que mueven a reflexionar.

EL SECRETO DE IBOSIM

Miguel Ángel Tobías. España, 2020. 94 minutos.

Eliseo es un implacable y atractivo joven, triunfador en el mundo de las finanzas, que después de perderlo todo, desesperado y deseando desaparecer, es rescatado inexplicablemente en medio del mar por una mujer, Tánit, una criatura mitológica, espíritu y energía del archipiélago de Ibiza.



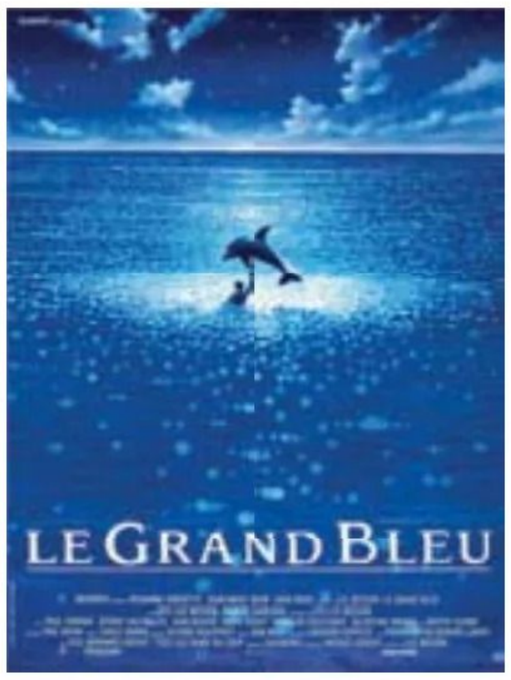
TUKDAM. Entre mundos

Donagh Coleman. Nepal, 2022. 91 minutos.

Este largometraje documental explora un fenómeno que confunde la vida y la muerte en un grado sin

precedentes. En lo que los budistas tibetanos llaman 'tukdam', los meditadores avanzados mueren de forma conscientemente controlada. Aunque están muertos según nuestros estándares biomédicos, a menudo permanecen sentados erguidos en meditación.

Exploración pionera que, combinando perspectivas científicas y espirituales, tiende un puente entre la vida y la muerte. El documental muestra cómo los cuerpos de los monjes budistas que mueren en avanzado estado de meditación se mantienen con vida y conservados durante días, incluso semanas, después de la muerte médica. Lo podéis encontrar en la plataforma CaixaForum+.



EL GRAN AZUL

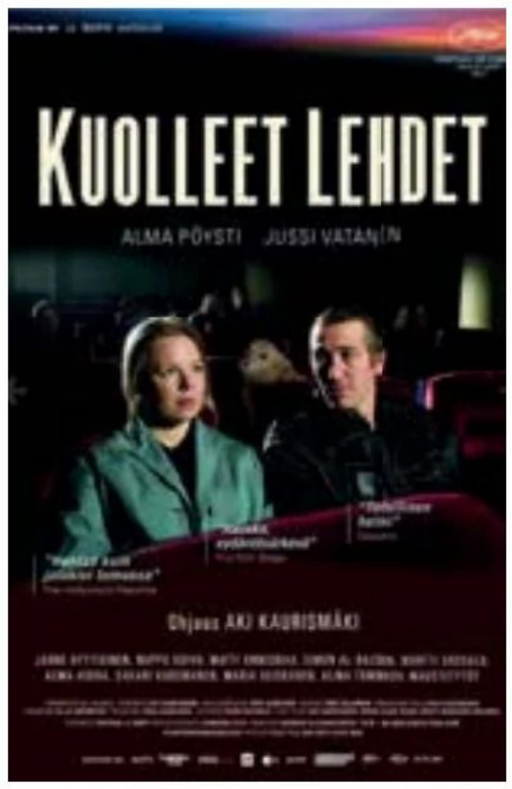
Luc Besson. Francia, 1988. 168 minutos.

Jacques Mayol (Jean-Marc Barr) es un joven francés con un talento especial para el buceo, y ayuda al profesor Lawrence en sus experimentos marinos. Cuando era niño y vivía en una pequeña población griega junto a su gran amigo Enzo Molinari (Jean Reno), ahora campeón de buceo en apnea, Jacques perdió a su padre, que trabajaba como buzo, pero a pesar de ello ama al mar por encima de todo. Nada de lo que tiene o consigue en la vida le llena tanto como estar bajo el agua.

FALLEN LEAVES (Hojas caídas)

Aki Kaurismaki. Finlandia, 2023. 81 minutos.

Ansa es soltera y vive en Helsinki. Trabaja con un contrato de cero horas en un supermercado, abasteciendo los estantes; luego clasifica el plástico reciclable. Una noche se encuentra accidentalmente con el igualmente solitario trabajador Holappa, un alcohólico. Contra todo pronóstico y malentendidos, intentan construir una relación. Como resultado, Holappa logra controlar su adicción al alcohol. Película nórdica multipremiada que puede verse en Movistar+.



instituto macrobiótico de españa

adquiere tu libro en www.patriciarestrepo.org

2ª edición

Macrobiótica. El libro de la gran vida
Patricia Restrepo

C/ Cuba 3 - VALENCIA
cursos@patriciarestrepo.org
tel. 650 577 618

"hay un momento en la vida, un punto de inflexión, en el que es indispensable tomar las riendas de nuestra vida"

curso intensivo NIVEL 1 macrobiótica & educación alimentaria

del 13 al 19 Julio

impartido personalmente por PATRICIA RESTREPO

PRESENCIAL Y ONLINE

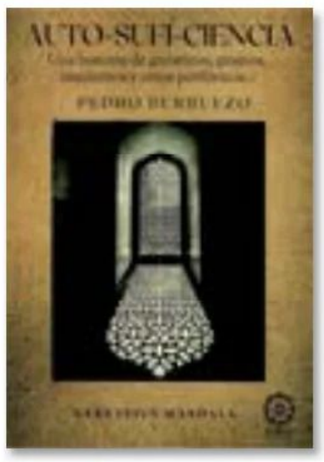
7 DIAS EN DIRECTO
+ 8 VIDEOS EN DIFERIDO
para que puedas completar el curso a tu ritmo

* consulta descuentos y financiación

ABIERTA MATRICULA

AUTO-SUFI-CIENCIA

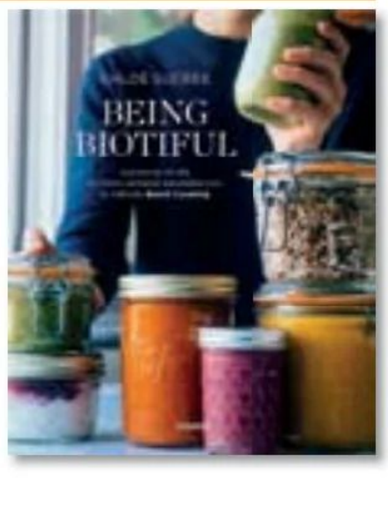
Pedro Burruezo. Ed. Narrativa Mandala. 290 págs.



Esta historia de gnósticos, gitanos, irredentos y otros periféricos es un texto inclasificable que se inicia en mayo del 68 y se prolonga hasta mediados de los 90. Se ambienta en el Empordà catalán, Granada y la ciudad andalusí de Larache (norte de Marruecos). Burruezo narra con un estilo muy personal las vicisitudes de un grupo de personas que acaban convergiendo en una misma familia y que, aunque de orígenes muy diversos, comparten una lucidez emocional extraordinaria, que les sirve para no amilanarse frente a la hostilidad con la que les trata la sociedad tecnocientífica. El relato muestra las peripecias de estos personajes, entre la angustia existencial y su espiritualidad profunda.

BEING BIOUTIFUL. Comidas deliciosas, rápidas

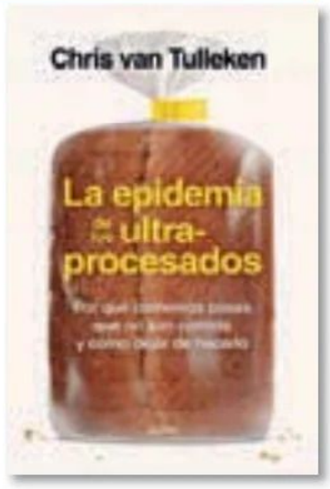
y saludables con Batch Cooking
Chloé Sucrée. Ed- Grijalbo. 256 págs.



Comer saludable ¡y vegano! no siempre es fácil y más si volvemos tarde a casa, cansados y con mucha hambre. Es fácil caer en la trampa de comer algo precocinado, sin ningún tipo de elaboración y, por lo general, poco sano. ¿Se puede comer saludable aun teniendo poco tiempo? Chloé, fundadora del blog Being Biotiful que cuenta con miles de seguidores, tiene años de práctica en el arte de tostar y mezclar semillas, batir frutas y verduras y combinar ingredientes. En su Batch Cooking enseña a planificar y preparar comidas saludables, caseras y fáciles para toda la semana en tan solo una tarde.

LA EPIDEMIA DE LOS ULTRAPROCESADOS

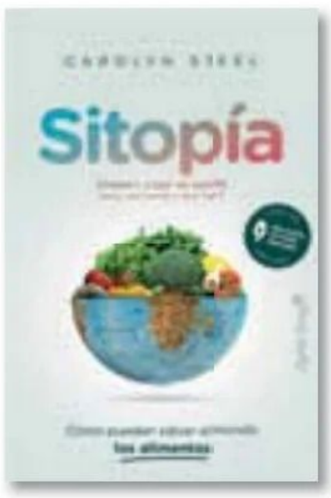
Chris van Tulleken. Ed. Urano. 408 págs.



Un libro para entender el impacto que los ultraprocesados tienen en nuestro cuerpo y cerebro. El autor nos invita a acompañarle en un viaje para descubrir qué es lo que realmente comemos y si es realmente comida. Contiene las respuestas para escapar de las garras de una industria que nos empuja al consumo de alimentos dañinos y poco respetuosos con el entorno. En esta «nueva era de la alimentación» en la que vivimos, la mayoría de nuestras calorías provienen de los alimentos ultraprocesados, que han sido creados de manera industrial y diseñados para ser adictivos. Y todavía no somos del todo conscientes de sus efectos en nuestro organismo.

SITOPÍA

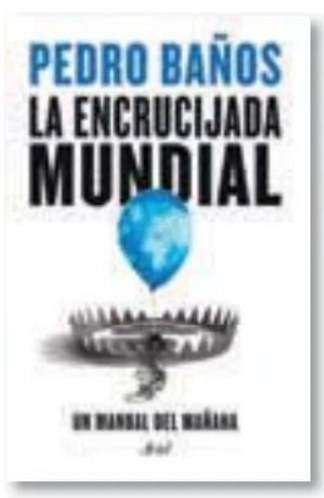
Carolyn Steel. Ed. Capitán Swing.
288 págs.



Sitopia es la continuación de 'Ciudades Hambrientas', y también explora la idea de que la comida da forma a nuestras vidas. En esencia, es una filosofía práctica basada en la comida, el medio más poderoso disponible para pensar en los numerosos dilemas a los que nos enfrentamos. Es el gran conector, el bastón de la vida y su metáfora más fácil. Esta capacidad de abarcar mundos e ideas es lo que confiere a los alimentos un poder sin parangón. La comida es la herramienta más poderosa para transformar nuestras vidas y el mundo. 'Sitopia' comienza con un plato de comida y viaja hasta el universo, en una serie de escalas superpuestas, en las que la comida es siempre el centro.

LA ENCRUCIJADA MUNDIAL

Pedro Baños. Ed. Ariel.
606 págs. 3ª edic.



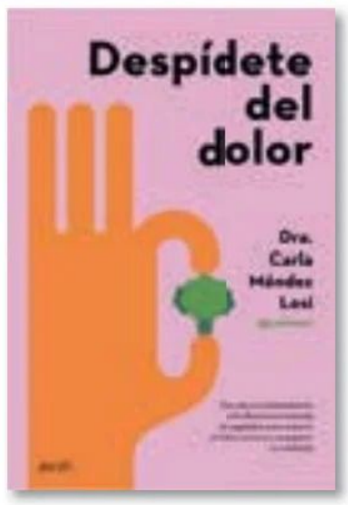
Pedro Baños (coronel en la reserva, con un recorrido impresionante en cuestiones de inteligencia, geopolítica, estrategia, seguridad...) ofrecía en sus anteriores libros un lúcido análisis de las relaciones de poder. Y en esta nueva obra no solo describe con detalle las excepcionales circunstancias que se están dando en el presente y las que padeceremos en el futuro inmediato en nuestro mundo hiperconectado, sino que propone soluciones que sirvan a todas las personas, en cualquier país, convirtiéndose en un manual práctico que muestra, por ejemplo, la lucha entre las grandes potencias por controlar esta nueva realidad y los escasos recursos naturales.

LA NATURALEZA QUE NOS CUIDA

Katia Hueso. Ed. Plataforma.
288 págs.

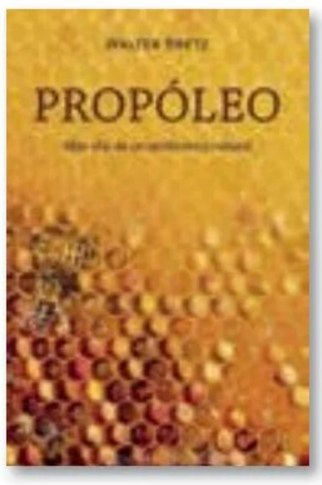
Una amplia panorámica de los elementos, seres vivos y escenarios de la naturaleza que contribuyen a nuestra salud, y que son muchos más de los que acostumbramos a pensar. Con esta obra, Katia Hueso, bióloga, cofundadora de la primera escuela al aire libre de España y destacada experta y divulgadora sobre educación y medioambiente, conservación de la naturaleza y desarrollo sostenible, nos invita a explorar los beneficios que nos da la naturaleza y nos revela dónde encontrarlos. También, con un tono cercano, sencillo, directo y empático, ofrece herramientas para distinguir el grano de la paja. Para que la naturaleza nos cuide de una manera efectiva, genuina y segura.

DESPÍDETE DEL DOLOR
Dra. Carla Méndez Losi. Ed. Zenith. 306 págs.



La doctora Carla Méndez, especialista en epigenética, biología molecular y microbiota, muestra cómo superar el dolor crónico a través de una alimentación antiinflamatoria basada en vegetales. Una de cada tres mujeres sufre reglas dolorosas, dos de cada diez sufren migrañas, siete de cada cien son diagnosticadas con fibromialgia, y así un largo etcétera de personas que llevan años sin poder resolver su dolor a través de los tratamientos convencionales farmacológicos. Pero, ¿y si comer algo tan natural como las frutas y verduras tuviera el poder de prevenir y revertir todas estas enfermedades crónicas modernas? La Dra. muestra de modo científico la solución a nuestro alcance.

PROPÓLEO. Más allá de un antibiótico natural
Walter Antonio Bretz. Ed. Obelisco. 96 págs.



Muchas personas consideran el propóleo como un «antibiótico» natural, aunque lo cierto es que se trata de mucho más. El propóleo es más bien una forma natural de vivir más y mejor, y entre sus propiedades destaca como agente antiinflamatorio, antioxidante, antibacteriano, antifúngico, cicatrizante y estimulador del sistema inmunológico. El libro contiene una síntesis experta de conocimientos científicos, en un lenguaje accesible, sobre los diversos usos del propóleo, de la producción a su consumo inteligente y efectivo. Con ensayos clínicos, junto a sus propiedades terapéuticas, así como su efecto inmunomodulador, ideal para reforzar nuestro sistema inmunitario.

Y también...

PARA RECONOCER LOS PÁJAROS POR SU CANTO, LOS ÁRBOLES Y LAS PLANTAS

BirdNET
¿Cómo pueden los ordenadores aprender a reconocer a los pájaros a partir de los sonidos? El proyecto de investigación BirdNET utiliza inteligencia artificial y redes neuronales para entrenar ordenadores para identificar a más de 3.000 de las especies más comunes en todo el mundo. Podéis hacer la prueba: grabad un archivo con el micrófono de vuestro smartphone (Android) y comprueba si BirdNET identifica correctamente las especies de pájaros presentes en la grabación. Conoce a los pájaros que te rodean y ayúdanos a recoger observaciones enviando tus grabaciones. Dirección en los códigos QR, al lado.

PlantNet Plant Identification
Pl@ntNet es una aplicación que permite identificar plantas fotografiándolas con tu smartphone. Y es también un gran proyecto de ciencia ciudadana: todas las fotos de plantas se recopilan y analizan por científicos de todo el mundo para comprender mejor la evolución de la biodiversidad vegetal y preservarla mejor.
Pl@ntNet permite identificar y comprender mejor todo tipo de árboles y plantas que viven en la naturaleza. Fue desarrollada por un consorcio de científicos de prestigiosas entidades con la ayuda de la fundación Agrópolis.
La identificación automática de las plantas se realiza sobre una base de datos botánica. Los resultados se utilizan para obtener el nombre botánico de una planta en la mayoría de idiomas. (Dirección en el código QR de al lado).

ENCICLOPEDIA DE PLANTAS MEDICINALES
Andrew Chevalier. Ed. Cinco Tintas. 352 pág. color, gran formato
Nueva edición de esta enciclopedia para sumergirte en el fascinante mundo de las plantas medicinales. Contiene una guía práctica con más de 560 hierbas y sus usos terapéuticos.
Con: Detalles históricos y de cultivo de cada planta, junto con sus componentes activos y propiedades. Métodos para preparar remedios caseros con plantas, con recomendaciones para más de 150 dolencias comunes. Información actualizada sobre los efectos medicinales de las hierbas basada en las últimas investigaciones científicas. Historia y tradiciones de la herboristería en todo el mundo. Consejos prácticos para el tratamiento en casa de trastornos de salud con remedios naturales.

EL ALMA DE LAS PLANTAS MEDICINALES
Saray Santana. Ed. Oberón. 142 págs.
Saray Santana, botánica y fitoterapeuta, muestra el poder sanador de las plantas medicinales para nutrir y entender tu cuerpo, tu mente, cultivando la gratitud, con recetas sencillas para que aprendas a cuidar de ti.
«Con este libro quiero que te sumerjas, que comprendas quién eres y tu misión en la Tierra. Un viaje interior para reencontrarte, un viaje exterior hacia lo salvaje. Hacerte llegar la llamada para que te comuniques de manera más profunda con la Madre Tierra, con los dones y regalos de la Naturaleza.

Códigos QR

1 BirdNet

2 Pl@ntNet

3 Vida después de la vida

4 Arquitectura corporal

5 Luz natural en casa

Sé tú mismo, todos los demás ya han sido ocupados.

Oscar Wilde

La curva más bonita de una mujer es su sonrisa.

Bob Marley

Tres veces al día me recuerdo a mí misma que valoro la vida y no quiero causar dolor ni matar a otros seres vivos. Por eso como como lo hago.

Natalie Portman

- El poeta, novelista y dramaturgo irlandés **Oscar Wilde** (1854-1900) alcanzó el éxito en la década 1880-1990. Todavía hoy es famoso por desafiar la moral victoriana, sin embargo sus textos y aforismos siguen mostrando los destellos de su aguda inteligencia. Frase en Int. 517.
- A **Bob Marley** (ver Integral 508) se le atribuye esta frase, bastante divulgada en diferentes versiones.
- La actriz norteamericana **Natalie Portman** decidió abrazar el veganismo en 2009, tras sumergirse en las páginas de Comer Animales, el libro de Jonathan Safran Foer que posteriormente dio origen a una película documental (2017) narrada por ella misma.

x.com/byneontelegram
byneon
Neon147
ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

Una revista para descubrirte

4 NÚMEROS POR SÓLO 19 €

DEPARTAMENTO DE SUSCRIPCIONES - TEL: 91 712 00 32 / 661 605 564
SUSCRIPCIONES@CONNECORREVISTAS.COM

AUTOAYUDA • TU COACH PERSONAL • RELACIONES
GUÍA PARA CONOCERTE MEJOR • INSPIRACIONES
TEST • ESOTERA • VIDA INTERIOR

Connecor
REVISTAS, S.L.

ecopostural

mobiliario para la salud

Estaremos allí donde haya bienestar.

www.ecopostural.com